ngayar Malar

'91 ரூ. 5/-

மங்கையர் மலர்



சுவையான பழங்கள் உங்கள் குழந்தை வளர்ந்திட.



ஆப்பிள், மாம்பழம் மற்றும்
வாழைப் பழத்தின் எல்லா வித
நற்பயன்களையும் உங்கள்
குழந்தைக்குத் தருவது
ஃபாரெக்ஸ் ஃப்ரூட்ஸ்
மட்டுமே—அத்துடன் கோதுமை
மற்றும் பாலும் கொண்டது.
குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பும்,
முன்கூட்டிப் பக்குவம்
செய்யப்பட்ட சுவைமிக்க உணவு.

ரெகுலர் பேக்கைவிட
100 கிராம் அதிகம்.



:.பாரெக்ஸ்-:.ப்ரூட்ஸ்
சுவையுடன் வளரும் வழி.

Gx.357.90 Tm

சமையலறைப் போட்டிக்கு விண்ணப்பங்கள் வந்து குவிந்து விட்டன. அதே போல, ஏராளமான இல்லத்தரசிகள் கடிதம் எழுதியும் குவித்து விட்டார்கள். குழந்தைகளுக்குப் பரீட்சை நேரம், விடுமுறை ஆரம்பம் வேறு, இந்தச் சமயத்தில் போட்டி வைத்திருக்கிறீர்களே என்று...

நிறைய இல்லத்தரசிகளின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க பரிசுப் போட்டி முடிவுக்கான காலக் கெடுவை நீட்டிப்பது என முடிவெடுத்துள்ளோம்.

எனவே, போட்டிக்கான விண்ணப்பங்களை அனுப்ப கடைசி தேதி: 15.5.91.

சென்ற இதழில் போட்டியைப் பற்றிப் படிக்காதவர்களுக்காக:

ஸ்ரீபெட் ஜார் தயாரிக்கும் நிறுவனமும், மங்கையர் மலரும் இணைந்து இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு போட்டியை அறிவித்தோம்.

மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவை சுத்தம், சுகாதாரம். இவ்விரண்டும் இருந்தால்தான் ஆரோக்கியத்துடன் வெற்றிகரமாக வாழ முடியும். சுத்தமும், சுகாதாரமும் சமையலறையில் கடைப்பிடித்தால்தான் ஆரோக்கியமான உணவு கிடைக்கும். எனவே,

மங்கையர் மலர் & ஸ்ரீபெட் வழங்கும்

இதுதான் சமையலறை போட்டி...

இதுதான் சமையலறை!

எனச் சொல்லத்தக்க அளவிற்குச் சிறப்பாகச் சமையலறையை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்மணிகளுக்கான போட்டி இது!

போட்டியில் கலந்து கொள்ள நிபந்தனைகள் —

* உங்கள் சமையலறையை மூன்று கோணங்களில் வண்ணப்படங்களாக எடுத்து, ஏன் இப்படி உங்கள் சமையலறையை அமைத்துள்ளீர்கள் என ஒரு குறிப்பும் எழுதி, இவ்வறிவிப்பின் கீழுள்ள கூப்பனை இணைத்து அனுப்பவும். புகைப்படங்களைத் திருப்பி அனுப்ப இயலாது.
* சமையலறைகளைப் பொறுத்தவரை இல்லத்தரசிகளின் சுத்த, சுகாதார, கலையுணர்வுதான் கருத்தில் கொள்ளப்படுமே தவிர ஆடம்பரமான வசதியான சமையலறைகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை.
* தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சில சமையலறைகளை முன்னறிவிப்புச் செய்து விட்டு, நடுவர் குழுவினர் நேரில் பார்வையிட்டு அவற்றிலிருந்து பரிசுக்குரியவைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பர். (போக்குவரத்துச் செலவு உங்களுடையது அல்ல.)
* போட்டி சம்பந்தமான எந்த ஒரு முடிவிற்கும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே முடிவானது.
* **இப் போட்டி தமிழ்நாடு மாநிலத்திலுள்ள வர்களுக்கு மட்டுமே உரியது.**
* போட்டியின் முடிவுகள் ஜூலை '91 மங்கையர் மலர் இதழில் வெளியிடப்படும்.

முதற் பரிசு: வி. ஸி. ஆர்.
2 இரண்டாம் பரிசுகள்: வாக்ம் கிளீனர்.
100 ஆறுதல் பரிசுகள்: ஸ்ரீபெட் ஜார் கிஃப்ட் பேக்.

இதுதான் சமையலறை

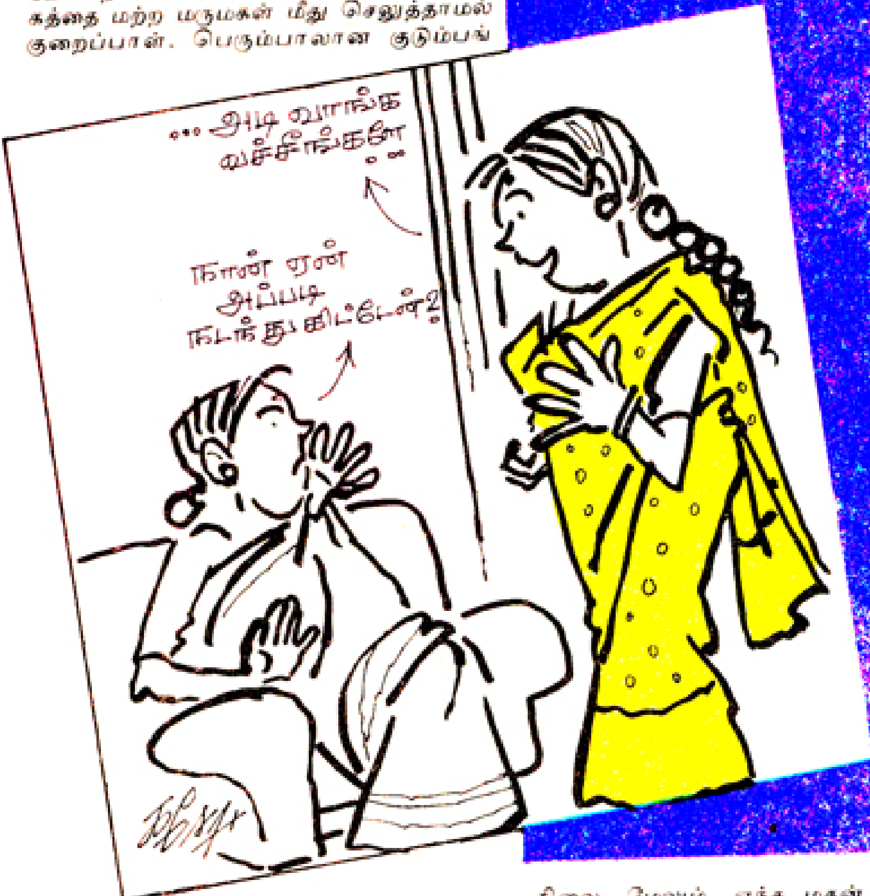
போட்டி கூப்பன்

..................................ஆகிய நான் மேற்சொன்ன நிபந்தனைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு இப் போட்டியில் கலந்து கொள்கிறேன்.

கையொப்பம்.

செத்த பாம்பை அடிப்பது போல...

பெண்கள் மணமாகிப் புகுந்த வீட்டிற்குச் சென்று வாழத் தொடங்கும் போது சில பெண்கள் துரதிர்ஷ்டவசமாக மூத்த மருமகளாகப் போக நேரிடும். எந்தக் குடும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் மூத்த மருமகள் வந்ததும் அந்த மாமியாருக்கு மருமகள் என்றால் எப்படி நடத்த வேண்டும்? மகனுடன் தனக்குள்ள பாசம், மரியாதை எதுவரை? என்றெல்லாம் யோசிக்காமல் ஆதிக்கம் செலுத்த நினைப்பாள் அனுபவமில்லாத காரணத்தால். ஓரளவு அனுபவமும் ஏற்பட்டு வயதும் ஏறியதும், உடல்நலக் குறைவாலோ, தள்ளாமை போன்ற பல காரணங்களாலோ தன் ஆதிக்கத்தை மற்ற மருமகள் மீது செலுத்தாமல் குறைப்பாள். பெரும்பாலான குடும்பங்



களில் மூத்த மகனைவிட அடுத்தடுத்துள்ள பிள்ளைகள் தாய், தந்தையிடம் மனம் விட்டுப் பேசும் தைரியமுள்ளவர்களாக இருப்பதால் அவர்களின் மனைவிகளை மாமியார்கள் ஆதிகாரம் செய்வது குறைந்து விடுகிறது.

நாளடைவில் தன்னைவிட வயதில் குறைந்த ஓரகத்திகள் (மைத்துனன் மனைவிகள்) வெகு சுதந்திரமாக வீட்டிற்குள் வளைய வருவது மூத்த மருமகள்களாக வாழ்க்கைப் பட்டவர்கள் நெஞ்சைப் பொருமவைக்கும் நிலை. மேலும், எந்த மகன் தன் மேல் அன்பு, பாசம், மரியாதை வைத்துள்ளானோ அந்த மகனின் பொறுமையைத் தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு அவன் மனைவியைப் படுத்துவது மாமியார்களின் வழக்கம். எரியும் நெருப்பில் எண்ணெயை ஊற்ற நாத்தனார்களும் சேர்ந்து கொள்வது மறுக்க முடியாத உண்மை.

வருடங்கள் பல கடந்ததும் மாமியார் தள்ளாமையாலும் உடல் சுகவீனத்தாலும் தன் மேல் அன்பு செலுத்தும் பிள்ளையிடமே தங்க நேரிடும் நிலை உருவாகின்



ரது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த மருமகள் மாமியாரைச் சந்தோஷமாகக் கவனித்துக் கொள்வாளா? மேலுக்குக் கவனித்துக் கொண்டாலும் மனதார முடியாதல்லவா?

இப்படித்தான் ஒரு சகோதரி வீட்டில் அவள் மாமியாரைத் தினமும் ''உங்கள் மகள் வந்து கலகமூட்டி என் கணவரிடம் அடி வாங்க வைத்தீர்களே!'' என்று பழைய நிகழ்ச்சிகளை அடிக்கடிச் சொல்லிக் காட்ட ஆரம்பித்து விட்டாள். எண்பது வயதாகி விட்ட அந்தக் கிழவிக்கு அந்த நிகழ்ச்சிகள் சரியாகக் கூட நினைவில்லை. (பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கே நினைவும் ரணமாக இருக்கும். வடுவை ஏற்படுத்திய மாமியார்களுக்கு நினைவு எங்கே இருக்கும்?) இப்படி அந்த வயதான பெண்மணியைத் தினமும் ஏதாவது சொல்லி, குத்திக் காட்டி, மன அமைதியை இழக்கச் செய்தாள். கோபப்படாமல் சிரித்துக் கொண்டே கேட்டாலும் அந்தத் தாய்க்குப் பதில் சொல்ல முடியாத நிலையில் ஒருநாள், ''ஆமாம், நான் ஏன் அப்படி நடந்து கொண்டேன்?'' என்று மருமகளையே திருப்பிக் கேட்டாளாம்.

என் சிநேகிதி கமலா நகர்ப்புறத்தைச் சேர்ந்தவள். அவள் புகுந்த வீட்டினர் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். கமலா சாதாரணமாகவே 'நீட்'டாக, மடிப்புக் கலையாமல், உடை உடுத்துவது அவர்களுக்குப் பொறுக்காது. பண விஷயத்திலும் அவர்கள் படுசிக்கனம். சாப்பாட்டைத் தவிர வேறு எதற்கும் முக்கியத்துவம் தர மாட்டார்கள். அவள் கணவரோ தாய் மீதும், சகோதரிகள் மீதும் அளவற்ற பாசமுடையவர். அவள் கட்டும் புடைவைக்கு மாட்சிங் ரவிக்கைப் போடுவது கூட நடக்காது. எப்படியோ ஆண்டுகள் பல ஓடி அவள் மாமியாரும் போய்ச் சேர்ந்துவிட்டாள்.

இன்று அவள் கணவரின் சகோதரி கிராமத்திலிருந்து பிள்ளைகள் படிப்பு முடிந்து வேலை கிடைத்ததும், நகரத்தில் நிரந்தரமாய்த் தங்கிவிட்டாள். அவளுக்கு வாய்த்த மருமகள் நவநாகரீகமாய் சூடிதார், மிடி போன்ற உடைகளையே தினமும் அணிபவளாக வந்திருப்பது கண்டு பொறுக்க முடியாத கமலா, வருவோர் போவோரிடமெல்லாம் புலம்பித் தன் ஆத்திரத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ளுகிறாள். அவள் நாத்தனாருக்கோ தன் பிள்ளைகளை மீறி ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலை. தன் தம்பி மனைவியை அடக்கிய அளவு தன் சொந்த மருமகளை அடக்க முடியவில்லை. இப்போது கமலாவுக்கு மனநோய் வந்துவிடும் அபாய நிலை.

பிற்காலத்தில் நாம் எப்படி, எந்த நிலையில், யாருடன் இருக்கப் போகிறோம் என்று தெரியாமல் மருமகள், தம்பி மனைவியரிடம் ஆதிக்கமும், அதிகாரமும் செலுத்தும் பெண்களே, கொஞ்சம் சிந்தியுங்கள். பிறர் மனம் புண்படாமல், தவறு செய்யும் போது அன்புடன் தட்டிக் கேளுங்கள். முறையாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள். ஒன்றுமே சொல்லாமல் இருந்தாலும் கண்டிக்காவிட்டாலும் மரியாதை குறைந்து அவர்கள் தான் தோன்றித்தனமாய் நடந்து கொள்ளக் கூடும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ''செத்த பாம்பை



அடிப்பது போல்'' உணர்ச்சி காட்டாதீர்கள். நியாயம் உங்கள் பக்கமே இருந்தாலும் வயதானவர்களைக் குத்திக் காண்பிக்கும் போது உள்ளூர உங்களுக்கு ஒரு நிம்மதி ஏற்படுகிறாற் போல உணர்வு ஏற்படுமே அது உண்மையானதல்ல. கானல் நீர் போன்றது. பிறர் வயதானவர்களைப் பார்க்கும் கண்ணோட்டமே வேறு. இவ்வளவு வருடங்கள் பொறுமையாய் இருந்த நீங்கள் இன்னும் கொஞ்ச நாள் பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள். அது உங்களுக்குத்தான் நல்லது. உடலும் மனமும் பாதிக்கப்படாமல் பதற்றமின்றி, வாழ முடியும்.

மேலும் எப்பொழுதுமே ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்து கொண்டிருக்கும் போது நாம் பார்த்தால்தான் அதன் வீரியமும், தீவிரமும் தெரியும். பல ஆண்டுகள் கழித்து ''ஆறின கஞ்சி பழங்கஞ்சி'' என்பது போலச் சொல்லும் போது வயதானவர்கள் பக்கம் அனுதாப அலை வீசி உங்களுக்கு எதிர்மறையாகப் பேசத் தூண்டும். உங்கள் குழந்தைகளும் பாட்டியை நீங்கள் கடிந்து கொள்வதை (தவறு யார் மேல் இருந்தாலும்) விரும்பாமல் உங்கள் மீது வெறுப்பை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

நம் கணவர் குடும்பச் சூழ்நிலை இவற்றால் ஏற்பட்ட பழைய நிகழ்ச்சிகளை மறந்து நம் பிள்ளைகள், நம் குடும்பம் என்று வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதே தவறுகளைப் பழி வாங்கும் உணர்வுடன் உங்கள் மருமகள் அண்ணி, தம்பி மனைவிகளிடம் திருப்பாமல் வருங்காலத்தை மனத்தில் கொண்டு பிறர் மனத்தில் மணம் வீசும் மலராக வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

''செத்த பாம்பை அடிப்பதும், செல்லாக் காசில் பொருள் வாங்க நினைப்பதும், வயதானவர்களை அவர்களின் கடந்த காலச் செயல்களுக்காகப் பழி வாங்க நினைப்பதும் ஒன்றுதான்.

— **பானுமதி இராமச்சந்திரன்.**

கரைத்த மாவு தோசை செய்யும் பொழுது சற்று மோர் விட்டு மாவைக் கரைப்பது வழக்கம். மோர் இல்லாத சமயம் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கலை சேர்க்கலாம். அதுவும் இல்லாத சமயம் தக்காளி. பச்சை மிளகாய் அரைத்து விட்டு மாவைக் கரைத்தால் அலாதி ருசி.

— கிரிஜா.




முற்றிலும் புதிய உலகிற்கு வந்துள்ள உங்கள் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு கணமும் தேவை உங்களின் அரவணைப்பு. தாய்ப் பாசத்திற்கு ஈடான பாதுகாப்பு. இந்நிலைமையில் சாதாரண பவுடர்களையா அதற்கு வாங்குவீர்கள்? சாதாரண பவுடர்களை உபயோகிப்பதால் சருமத் துவாரங்கள் அடைபட்டு குழந்தையின் சருமத்திற்கு கேடு உண்டாகலாம். ஆனால் விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட் பவுடர் முற்றிலும் விஞ்ஞான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் குழந்தைக்கென பிரத்தியேகமாக ப்ளேட்லெட் கார்டு டால்க் கொண்டு. அதனால்தான் பவுடரை தூவியபிறகும் சரும துவாரங்கள் அடைபடாமல் இருக்கும். சருமத்திற்கு சுவாசம் கிடைக்கும். ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதுமட்டுமல்ல இதிலே பி.எச் பேலன்ஸும் உள்ளது. அதாவது சரியான உட்பொருட்களின் சரியான விகிதம். இது குழந்தையின் சருமத்தில் அரிப்பு ஏற்படுத்தாமல் பாதுகாத்து கமகமவென்று நறுமணத்துடன் சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் திகழச் செய்திடும். இத்தனை சிறப்புக்களுடன் இது மிகவும் சரியான விலையிலே கிடைக்கிறது. ஏனெனில் விலையை அதிகரிப்பதால், தூய்மை அதிகரிக்காது என விப்ரோ நம்புகின்றனர்.
விப்ரோ
பேபி ஸாஃப்ட்
ப்ளேட்லெட் கார்டு டால்க்
ரூ. 19/- வரிகள் உட்பட 100 கிராம்
ஒவ்வொரு கணமும் குழந்தையின் பச்சிளம் சருமத்திற்குத் தேவை தாய்ப்பாசத்திற்கு ஈடான மென்மையும், பாதுகாப்பும்!
WIPRO
BABY SOFT
BABY POWDER
காரணம், தாய்ப்பாசமும், தூய்மையும் உங்கள் குழந்தையின் பிறப்புரிமை.
everest/90/WL/412-tm R

நிழலில் வாடும் செடிகள்

வீட்டுக்குள் வசந்த் நுழைகையிலேயே கனமான திரையிட்ட மௌனம் வரவேற்றது. முகத்தை 'உம்'மென்று வைத்துக் கொண்டிருந்த மனைவி உமா. உள்ளே அறையில் டேபிளுக்கு எதிரில் மகள் சங்கீதா. மனம் எங்கேயோ ஊர் மேய, கண் மட்டும் புத்தகத்தில்... ஏதோ நடந்திருக்கிறது. கை, கால் அலம்பி, உடை மாற்றி, காப்பி குடித்தபின் மெதுவாகப் பேச்செடுத்தான்.

''என்னாச்சு உமா?'' விசாரிக்கத் தொடங்கினால் போதும்... கொட்டித் தீர்த்துவிடுவாள். முழு நீளப் புகார்ப் பட்டியல். பல தடவை வசந்த் கேட்டதுதான்.

''என்ன அரும் இந்த வீட்டிலே? நான்



உசிரை விட்டுக்கறதுதான் மிச்சம். ஒண்ணுத்திலே இண்ட்ரஸ்ட் இல்லே. ஒரு துடிப்பே இல்லாத குழந்தைகள். இன்னிக்கு லைட் மியூஸிக் காம்படிஷன். தோத்துட்டு வந்து நிக்கறா உங்க பெண். கேட்டால் சரியாத்தான் பாடினேன்னு சாதிக்கறா. சரியாப் பாடினா ப்ரைஸ் கிடைக்காம போகுமா? வருஷா வருஷம் ஃபர்ஸ்ட் ப்ரைஸ் வாங்கத் தெரிஞ்சிருக்கு சத்யாவுக்கு... நான் பெத்த ஜடம்... ஒண்ணுத்துக்கும் உபயோகமில்லை.''

''சரி. போகட்டும் விடு. எல்லாரும் ப்ரைஸ் வாங்க முடியுமா? ஏதோ இந்த மட்டும் பார்டிஸிபேட் பண்ணாளே... நீ கூடத்தான் சொன்னே. ப்ரைஸ் வாங்கறதை

விட பங்கெடுத்துக்கறது முக்கியம்னு.''

''ஆமாம். சொன்னேன். அதுக்காக எங்காத்துக்காரரும் கச்சேரிக்குப் போறார்னு... பேருக்குப் போய்ட்டு வந்தா ஆச்சா? நான் கரடியாக் கத்தி... பாட்டு சொல்லிக் கொடுத்து என்ன லாபம்? எல்லாம் வேஸ்ட்தானே?''



"எதுவும் வேஸ்ட் இல்லே உமி. அந்தப் பாட்டை அவள் கத்துண்டது லாபம்தானே? போகட்டும் விடு."

இப்படி அவன் தடுக்காவிட்டால் அடுத்தது அழுகை, சுய பச்சாதாபம் என்று அன்று முழுவதும் தொடரும்.

அவன் சொல்வதிலும் நியாயம் இருந்தது. உமா பல கலைகளில் வல்லவள். திறமைகள் உள்ளவள். பள்ளி, கல்லூரி நாட்களில் படிப்பில் முதன்மையாக இருந்த தோடு, பாட்டு, பேச்சுப் போட்டிகளில் பங் கேற்றுப் பல பரிசுகள் பெற்றவள். நாடகங் களிலும் நடித்தவள். ஆங்கிலத்திலோ, தமி ழிலோ அவள் கட்டுரை எழுதினால் படித் துக் கொண்டே இருக்கலாம். அத்தனை கருத்தாழம், வார்த்தை லயம், கோவை யான பரிமளிப்பு இருக்கும். அவளுக்கு அமைந்த கணவன் புத்திசாலி, பெரிய வேலையில் உள்ளவன். ஆனால் அவளைப் போலப் பல பரிமாணங்கள் உடையவன் அல்ல. இதனாலேயே அவன் மனைவியின் ரசிகனாக இருந்தான்.

ஆனால் அவர்கள் பெற்ற செல்வங்கள் இருவருமே எதிலும் அதிக ஆர்வமில்லா மல் இருந்தார்கள். படிப்பில் சுமாராகத் தேறி விடுவார்கள். உமாவின் தூண்டுத லால் பல போட்டிகளில் பங்கேற்பார்கள். எப்போதாவது பரிசும் ஜெயிப்பார்கள். ஆனால் எதிலும் பிரகாசிக்க வேண்டு மென்ற உத்வேகம் கிடையாது. இது உமாவுக்கு ரொம்பக் குறை. தான் சாதித் ததைவிட ஒருபடி மேல், தன் பிள்ளைகள் சாதிக்க வேண்டுமென்ற வெறியான ஆசை கொண்டிருந்த அவளுக்கு அவர்களின் வெதவெதப்பான போக்கு எரிச்சலை மூட்டியது. தான் மிகவும் 'பாவம்' எல்லோ ராலும் ஏமாற்றப்படுகிறோம் என்ற சுய பச் சாத்தாப உணர்வைத் தூண்டியது. வெற்றி பெற்ற குழந்தைகளின் அம்மாக்களைப் பார்த்துப் பொறாமைப்பட வைத்தது.

இந்தப் பொறாமைக்கு முக்கியக் கார ணம் பக்கத்து வீட்டுப் பிருந்தாதான். உமா வின் வார்த்தைகளில் சொன்னால் "மூன் றாம் வகுப்பில் பி. ஏ. தாண்டிய சாதா கிராஜு"வேட்" அழகிலோ, அறிவிலோ உமாவுக்கு இணையே இல்லை. ஆனால் அவள் பெண்கள் இரண்டு பேரும் படிப் பில் மட்டுமல்லாது, மற்ற பல துறைகளி லும் சூரப் புலிகள். இது எப்படிச் சாத்தி யம் என்று புரியாமல் உமா வெம்பினாள்.

முதலில் வசந்த்திற்கும் புரியவில்லை. வருடங்கள் போகப் போக, நாளுக்கு நாள் உமாவின் குற்றப் பத்திரிகையின் நீளமும், வெப்பமும் அதிகரிக்க... அவை எதிரில் தன் பிள்ளைகள் சுட்டுக் கருகுவதை அவனால் உணர முடிந்தது. நத்தை ஓட்டுக்குள் ஒளி வது போல இருவரும் எதையும் தவிர்த் தனர்; ஒதுங்கினர்.

அவர்கள் படிக்கும் போது, அப்படிப் படி, இப்படிப் படி, சினிமாப் பாட்டுக் கேட்

காதே, காலை ஆட்டாதே, குறிப்பெடு, அண்டர்லைன் பண்ணு, வாய்விட்டுப் பாடி என்று ஆயிரம் இன்ஸ்ட்ரக்ஷன். பாட உட்கார்ந்தாலோ, பாடும் போதே திருத்து வாள்... நாலு தடவைக்குப் பின் தானே குரலைக் கனைத்துக் கொண்டு பாட ஆரம்பித்துவிடுவாள். பண்பட்ட, முதிர்ச்சியுள்ள அவள் குரலுக்கு முன்னால் அவர்களின் அவநம்பிக்கையான ஆரம்ப காலக் குரல் அடிபட்டுப் போய்விடும். சாதாரண பஜனையானாலும் சரி, ''என்ன குரல்லே ஒரு பக்தி பாவமே இல்லாம சவம் போலப் பாடறீங்க?'' என்று தான் பக்தியில் லயித்துப் பாடிக் காட்டுவாள். பெரியவர்கள் குரலில் உள்ள லயம் சிறு பிள்ளைகளின் குரலில் இருக்குமா என்ன?

கட்டுரைகள் எழுதினால், தன் தரத்திற்குத் தகுந்த பெரிய வார்த்தைகளை அதில் தேடிக் காணாமல், குற்றம் கண்டுபிடித்து, அதை அவள் திருத்தி அமைக்கையில் அந்தக் குழந்தைகளின் சுயதன்மை அழிந்து போய்விடும். பேச்சுப் போட்டிக்கு ப்ராக்டிஸ் செய்கையிலோ ஒரே ரகளைதான். திருத்தித் திருத்திப் பேசிக் காட்டி இவள் தொண்டை கட்டிக் கொண்டுவிடும்.

அவர்கள் பயந்து பயந்து அடி எடுத்து வைக்கும் போது இவள் அவர்களை ஓட வைக்க வேண்டுமென்று விரட்டுகிறாள். அவள் அவர்களுக்கு அமைத்த 'ஸ்டாண்டர்ட்' மிக அதிகம். அதை எட்ட முடியாமல் அவர்கள் தடுமாறி உட்கார்ந்து விட்டனர். அன்னையின் தகுதிகளைக் கண்டு பிரமிப்பில் ஆழ்ந்தவர்கள் அதிலிருந்து மீளவில்லை.

இதோ பிருந்தா தான் அதிக புத்திசாலியாக இல்லாவிடினும், தன் குழந்தைகளை உமாவைப் போல மட்டம் தட்டாமல், ஊக்குவிப்பதில் உமாவை மிஞ்சிவிட்டாள். அவர்கள் சிறு செயல்களையும் பாராட்டி, உற்சாகம் அளித்துச் சாதிக்க வேண்டுமென்ற உத்வேகத்தைக் கிளப்பி விட்டிருந்தாள். அவள் தன் குழந்தைகளிடம் இமாலயச் சாதனையை எதிர்பார்க்கவில்லை. அவர்களை ஒப்பிட்டுப் பேசவில்லை. அதனால் அவர்கள் இயற்கையாகவே பரிமளித்து, சூழ்நிலைக்கேற்ப வளர்ந்து கொண்டிருந்தனர்.

ஒரு பூ மலரப் போதிய அவகாசம் எடுத்துக் கொள்கிறது. அது மலரும் முன்னால் மணம் காண முடியுமா? புலிக்குப் பிறந்தது பூனையாகாதுதான். ஆனால் புலியே தன் குட்டிகளைப் பயமுறுத்தினால் அவை வீரமடைவது எப்போது?

இந்தச் சின்ன விஷயம் ஏன் அறிவாளியான உமாவுக்குப் புரியவில்லை. அறிவில் அவள் படர்ந்த பெரிய மரம்தான். ஆனால் அவள் நிழலில் இரு சிறிய செடிகள் வாடிப் போகின்றன. இதை எப்படி அவளுக்கு எடுத்துச் சொல்லிப் புரிய வைப்பது என்று குழம்பினான் வசந்த்.



சுங்க வரி

தெரிந்த பெயர், தெரியாத விவரங்கள்

வெளிநாடுகளுக்கு வேலை நிமித்தம் சென்று திரும்புவோரானாலும், சுற்றுலா சென்று திரும்புவோரானாலும் யாராக இருந்தாலும் சரி — அந்த நாட்டில் சாமான்களின் விலை மலிவு பற்றியும், தரம் பற்றியும் கதை கதையாகச் சொல்வார்கள். ஆனால் அவர்களிடமே எதையாவது வாங்கி வரும்படி கூறினாலோ, அல்லது அவர்கள் வாங்கி வந்த பொருட்களை நமக்கு விலைக்குத் தரும்படி கேட்டாலோ... அவர்கள் சொல்லும் விலை.....? ''என்னங்க பண்ணறது? நாங்க எதிர் பார்க்கவேயில்லை இப்படி 'டியூட்டி' போடு வாங்கன்னு! லாபம் இல்லேன்னாலும் பரவாயில்லே. நஷ்டம் கையைக் கடிக்காமே இருந்தாபோதும் போலயிருக்கு'' என அலுத்துக் கொள்வார்கள். நண்பர்களிடையே இது போன்ற சமயங்களில் மிஞ்சுவது மனக்கசப்பு மட்டுமே!

சுங்கவரி எந்த அடிப்படையில் எப்படி போடப்படுகிறது? எத்தனை ரூபாய் மதிப்பு வரை வரி கொடாமல் கொண்டு வர முடியும்? பெண்கள் கொண்டு வரும் பொருட்களுக்கு ஏதாவது சலுகை உண்டா? போன்ற என் சந்தேகங்களை சுங்க இலாகா அதிகாரி ஒருவரிடம் (அவர் தன் பெயரை வெளியிட விரும்பவில்லை) கேட்ட போது கிடைத்த விவரங்கள் இவை.

உபயோகப்படுத்திய — நாம் உடலில் அணிந்து கொண்டுள்ள சில உடைகள்

(நகை இடையாது) கையில் அணிந்து வரும் ஒரு கை கடிகாரம் (ரூ. 500 வரை மதிப்புள்ளது) போன்றவைகள்தான் கொண்டு வர முடியும். 12 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் ரூ.2000/— வரை மதிப்புள்ள பொருட்களையும், 12 வயதுக்குட்பட்டோர் ரூ. 500/— வரை மதிப்புள்ள பொருட்களையும் சுங்கவரி இல்லாமல் எடுத்து வரலாம். மாலத்திவு, ஸ்ரீலங்கா, நேபாளம், பூட்டான் போன்ற நாடுகளிலிருந்து வரும் பயணிகள் 12 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ரூ. 500/— மதிப்பு வரையிலும் 12 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் ரூ. 125/— மதிப்பு வரையிலும் பொருட்கள் 'டியூட்டி' இல்லாமல் கொண்டு வரலாம்.

1. மோட்டார் சைக்கிள், ஸ்கூட்டர், மொபெட்.

2. துப்பாக்கி குண்டுகள் 50க்கு மேற்பட்டால்.

3. 200 சிகரெட், அல்லது 500 சுருட்டு அல்லது 250 கி புகையிலைக்கு மேல் கொண்டு வந்தால்.

4. 'விக்கர், 95 விட் மேல்.

5. ரூ. 1000க்கு மேற்பட்டால் வி. ஸி. ஆர்., வி. ஸி. பி., வீடியோ கேமரா அல்லது கலர் டீ.வி.

6. ரூ.500க்கு மேற்பட்ட துணி வகைகள் இப்படி அதிகப்படியாக எது கொண்டு வந்தாலுமே (கொண்டு வரும் பொருட்களின் மதிப்பு ரூ.2000/— தைத் தாண்டினால்) நிச்சயம் 'டியூட்டி' போடப்படும்.

நாம் கொண்டு வரும் பொருட்கள் நம்மோடு வராமல் 'பேக்கேஜில்' (பார்சலாக) தனியாக வந்தாலும் நிச்சயம் வரி போடப்படும். கலர் டீ. வி.க்கு சுமார் ரூ.350 முதல் 4500 வரை அதன் அளவு, விலை மதிப்புக்கு ஏற்ப வரி போடப்படும்.

ரூ.2000க்கு மேல் தாண்டும் போது (நாம் கொண்டு வரும் பொருட்களுக்கு) மொத்தமாக 250 சதவிகிதம் மொத்தமாக சுங்கவரி போடப்படும்.

வீட்டில் வளர்க்கும் செல்லப் பிராணிகள் (நாய் பூனை, பறவைகள் போன்றவைகளைக்) கொண்டு வரும் போது அதன் ஆரோக்கியத்திற்காக அத்தாட்சிப் பத்திரம் கொண்டு வரப்பட வேண்டும்.

வேலை நிமித்தம் சென்று குறைந்த பட்சம் மூன்று மாதங்கள் வெளிநாடுகளில் தங்கியிருந்து திரும்பி வந்தால் — அங்கு தங்கியிருந்த போது உபயோகித்த வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை எடுத்து வர வரிச் சலுகைகள் ரூ.3000/— மதிப்பு வரை உண்டு.

தொழில் சம்பந்தமான, அதற்குத் தேவையான உபகரணங்கள், (3 மாதத்திற்கு மேல் தங்கியிருந்து விட்டுத் திரும்பி வந்தால் — அங்கு பயன்பட்டவை 'இங்கும் பயன்படும் என்றால்) ரூ. 5000/— மதிப்பு வரை (கேமரா, டைப்ரைட்டர், கேஸெட் ரெகார்டர், டிக்டாபோன்ஸ், போட்டோ காப்பியிங்மெஷின் போன்றவைகளுக்கு வரிச் சலுகை உண்டு.

மேல் நாட்டில் ஒரு வருடம் தங்கியிருந்து வேலை முடிந்து ஒரேயடியாகத் திரும்பி வருவோருக்கு அவர்கள் அங்கு வீட்டில் உபயோகப்படுத்திய பொருட்கள், தொழில் சம்பந்தமான பொருட்கள், போன்றவைகளை ரூ.20,000/— வரை வரிச் சலுகையுடன் கொண்டு வர முடியும். ஆனால் அப்படி கொண்டு வந்தவைகளை 'விற்கவோ, விளம்பரப்படுத்தவோ, மாட்டோம்' என்று உறுதி கூற வேண்டும். ஒருவருக்கு ஒரு யூனிட் என்ற முறையில் (ரூ.20,000/— அதிகப்படாமல் இருந்தால்) நிச்சயம் வரிச் சலுகை உண்டு.

மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை இதே போல கொண்டு வர முடியும். வரி போடும் போது ஆண் பெண் என்ற பேதம் எதுவுமே இடையாது. போதை மருந்துகள், போர்த் தளவாடங்கள் போன்றவைகளை எடுத்து வரவே கூடாது. தங்கம் 'டியூட்டி' கட்டி எடுத்து வருவதென்றால் இங்கு விற்கும் விலையை விட அதிகமாகி விடும் என்பதால் யாருமே தங்கம் எடுத்து வர விரும்புவதில்லை. ஒன்றை மட்டும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். வெளிநாட்டிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட பொருட்கள் நம்மிடம் இருந்தால் நிச்சயம் டியூட்டி கட்டிய ரசீதும் கூடவே இருக்க வேண்டும். கடத்திக் கொண்டு வருவது மட்டும் குற்றமல்ல. அப்படிப்பட்ட பொருட்களை வாங்குவதும், வைத்திருப்பதும் கூட குற்றம்தான்" எனச் சிரித்தபடியே முடித்தார் அந்த அதிகாரி.

— **வைதேகி தேசிகன்.**



எங்கள் வீட்டில் ஒரு நாள் சேவை செய்தோம். மாவு மிகவும் ஜாஸ்தியாகக் கிளறிவிட்டேன். நிறைய மாவு மீந்து விட்டது. அதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து மறு நாள் பால் கொழுக்கட்டை செய்தோம். மிகவும் நன்றாக வந்தது.

— கோதை.

"எங்கள் தோழி இந்திராவிற்கு எதிர்பாராத வகையில் வாழ்க்கையில் பெரிய இடி ஏற்பட்டது. அதிலிருந்து அவள் மீள,வாழ்வைச் 'சரிப்படுத்திக் கொள்ள ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசை. அப்போது தான் நாம் மூவரும் சேர்ந்து பயனுள்ள ஒரு கார்யத்தைச் செய்யலாமே என்றோம்'' என்கிறார்கள் சுதா ரவியும், கல்பனா ஜெயராமும்.

இந்திரா நடராஜனின் அண்ணன் கல்கத்தாவில் இருக்கவும், அவரிடம் இருந்து பெங்கால் காட்டன் புடவைகளை வாங்கி விற்கலாமே என்று தோன்றிற்றாம். ஆளுக்குக் கொஞ்சம் பணம் போட்டு ஒரு பையில் புடவைகளை வைத்து வியாபாரத்தை ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். அதுவே இன்று 'ஷேட்ஸ்' என்று ஷோரூம் வைக்கும் அளவுக்கு ஒரு வருடத்தில் முன்னேறி இருக்கிறது.

வீட்டில் இல்லத்தரசிகளாக இருந்தே பழக்கப்பட்டவர்கள், ஷாப்பிங்கிற்குப் பெயர் போன, நூற்றுக்கணக்கில் புடவைக் கடைகள் இருக்கும் சென்னை மாம்பலத்தில் எப்படி முன்னேறினார்கள் —

''இந்த ஒரு வருட அனுபவம் ரொம்பவும் புதுமையானதுதான். நாங்கள் பெங்கால் காட்டன் புடவைகளை மட்டுமே வைத்திருக்கிறோம் என்பது ஒன்று. நேரடியாக தருவித்து விற்பதால் விலை குறைவு. தவிரவும் ஆரம்பத்தில் பையைத் தூக்கிக் கொண்டு லேடீஸ் கிளப்பிற்கு, தெரிந்தவர்கள் வீட்டிற்கு என்றெல்லாம் போவோம். வங்கிகளுக்குப் போவோம். ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் பேச்சுக்களைக் கேட்க வேண்டியதாகத்தான் இருந்தது. அதை நாங்கள் பொருட்படுத்தவில்லை. இப்போது வியாபாரத்தில் காலூன்றி விட்டோம்...'' என்று தன்னம்பிக்கையோடு பேசுகிறார்கள் இவர்கள்.

''உங்கள் வீட்டில் ஒத்துழைப்பு எப்படி...?''

''நாங்கள் மூன்று பேருமே ஒரு டைம் டேபிள் போட்டுக் கொண்டு இவர் இந்த நாளில் இந்த நேரத்தில் இருக்க வேண்டும் என வேலை செய்வோம். வீட்டிலும் எங்களை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைக்கிறார்கள்.

''புடவைகளைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொண்டீர்களா...?'' என்று கேட்டபோது மூவரும் சிரித்தார்கள்.

''ஆமாம். எங்களுக்கே இது ஒரு பெரிய மாற்றம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எவ்வளவோ கஸ்டமர்களைப் பார்க்கிறோம். ஒவ்வொருவரின் ரசனை, மனோநிலை எல்லாம் புரிகிறது இப்போது. அதே போல நாலு பேரைப் பார்த்துத் தைரியமாகப் பேசவும் முடிகிறது. எங்களை நாங்களே திருத்திக் கொள்ளவும், தன்னம்பிக்கையோடு செயல்படவும் முடிகிறது. இங்கே வர வேண்டும், செய்ய பல வேலைகள் இருக்கிறது என்னும் போது வீட்டு வேலைகளையும் சீக்கிரம் முடிக்கிறோம், குடும்ப நபர்களையும் நன்றாகக் கவனிக்கிறோம்...''

மொத்தத்தில் பெண்கள் தங்களுடைய ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ள முறையில் கழிக்கும் போது எத்தனை முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது? அதற்குச் சிறந்த உதாரணமாக இந்த மூன்று பெண்மணிகளும் திகழுகிறார்கள்.

''பெங்கால் காட்டன் புடவைகளே வியாபாரத்திற்காக வாங்க ஆரம்பித்தாலும், பிறகு அது எத்தனை அருமையானது எனப் புரிந்து கொண்டோம். கனமேயில்லாத அந்தப் புடவைகளில் இப்போது பல புதுமைகளைச் செய்து அனுப்புகிறார்கள். டோனகாலி, டாக்கா, டேங்காயில், சரிகைப் புடவைகள் எனப் பலவகை. நாங்களும் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டோம்...''

— பவித்ரா.

படம்: யோகா.

நாங்களும் கற்றுக் கொள்கிறோம்...



மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

ஃப்ரிட்ஜ்

சமீபத்தில் ஒரு செய்தியைப் படித்த போது ஆச்சரியமாக இருந்தது. எஸ்கிமோக்கள் கூட குளிர்ப்பதனப் பெட்டி (ரெஃப்ரிஜிரேட்டர்)யைப் பயன்படுத்துகிறார்களாம். துருவப் பகுதியிலேயே அப்படியென்றால் வெப்பப் பிரதேசமான இந்தியாவில் குளிர்ப்பதனப் பெட்டிகள் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படாமல் இருக்குமா? பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன் ஆடம்பரப் பொருளாகக் கருதப்பட்ட குளிர்ப்பதனப் பெட்டி இப்போது ஒரு அவசியத் தேவையாகி விட்டது. அதுவும் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் குடும்பங்களில் வாரத்திற்கொருமுறை காய்கறி போன்றவற்றை வாங்கி வைக்கவும், கோடைக்கால வெப்பத்தை சமாளிக்க குளிர்ந்த நீர் பருகவும் குளிர்ப்பதனப் பெட்டி பெரிதும் கை கொடுக்கிறது.



முக்கியமாக பால் கெடாமல் இருக்க மிகவும் உதவும் சாதனம் இது.

குளிர்ப்பதனப் பெட்டி தொடர்பான நமது சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க 'கெல்விணேட்டர்' பொறுப்பு நிறுவனத்தின் தென் மண்டல மேலாளர் திரு. எஸ். எஸ். கோபாலன் முன்வந்தார்.

''குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை வீட்டில் வைக்கும் போது அதைச் சமமான தரைப் பரப்பில் வைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அதன் கதவு சரியாக மூடாமல் போய், குளிர்க்காற்று வெளியே கசியத் தொடங்கி, குளிர்ப்பதனப் பெட்டியின் பயனை நம்மால் முழுதும் அனுபவிக்க முடியாமல் போய் விடும்; மின்சாரமும் அதிகம் செலவாகும்.''

கதவு என்றதும் நினைவில் எழும் இன்னொரு எச்சரிக்கை. குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை அடிக்கடி திறந்து மூடக் கூடாது. தேவையான போது திறக்க வேண்டும். அதுவும் தேவையான அளவு மட்டுமே திறக்க வேண்டும். பொருளை வைத்ததும் அல்லது எடுத்துக் கொண்டதும் உடனே கதவை மூடி விட வேண்டும்.

165 லிட்டர் அளவு கொண்ட குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்கு உள்ளே எந்தப் பொருளும் வைக்காமலிருந்தாலே ஒரு மணி நேரத்திற்கு 125 வாட் சக்தி தேவைப்படும். உள்ளே சாமான்கள் வைத்திருந்தாலோ சுமார் 200 வாட் சக்தி தேவைப்படும். பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்கு பதினேழிலிருந்து பதினெட்டு மணி நேரம்தான் மின்சாரம் தேவைப்படும். இரவில் சுமார் நான்கு மணி நேரத்துக்கு மின்சாரத் தேவை இருக்காது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் அந்த நேரத்தில் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியின் கதவு திறந்து மூடப்படாததுதான்.

குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்கு எந்த சர்வீஸும் தேவையில்லை. வாரத்திற்கு ஒரு முறை டி ஃப்ராஸ்ட் செய்தாலே போதுமானது'' என்கிறார் கோபாலன். டி—ஃப்ராஸ்ட் செய்யா விட்டால் என்னவாகும் தெரியுமா? உள்ளிருக்கும் பொருள்களைக் குளிர்விக்கும் திறன் குறைந்து விடுமாம். ஃப்ரீஸர் அறையில் அதிகம் ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர விடுவது மற்ற பொருள்களை ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்க வைக்கும் திறனைக் குறைத்து விடுமாம்.

''அதிக காலம் வெளி ஊருக்குப் போனால் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியின் மின் இணைப்பை ஆஃப் செய்யுங்கள். ஆனால் ஓரிரு நாட்கள் வெளியே போகும்படி இருந்தால் அது 'ஆனி'லேயே இருக்கட்டும்.

சமீபத்தில் ஒரு தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சியில் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் அரைத்த மாவு போன்றவற்றை சுமார் ஒரு வார காலம் வைத்திருந்தால் அதில் பாக்டீரியாக் கிருமிகள் பரவியிருக்கக் கூடும் வாய்ப்புக்கள் மிக அதிகம் என்று கூறினார்களே?

''உண்மை. ஆனால் அதற்கு முக்கியக் காரணம் நாம் பாத்திரத்தை மூடாமலேயே பொருள்களை குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் வைத்து விடுவதுதான். காய்கறிகளை வைக்கும் போது கூட ஒவ்வொரு வகைக் காய்கறியையும் ஒரு பாலிதீன் பையில் போட்டு குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்குள் வையுங்கள். அசைவ உணவுகளுக்கு இந்தச் செயல்முறை மிக அவசியம். பாலை வைக்கும் போது கூட 'ஃப்ரிஜ்ஜுக்குள் தானே இருக்கு' என்று நினைத்து அதைத் திறந்து வைக்க வேண்டாம். பால் பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு தட்டைப் போட்டு மூடி

வைக்கவும்.''

பொருள்களைத் தனித் தனியே பாலிதீன பைகளில் போட்டு வைத்தால் அவை குளிர்ச்சியடைந்து கெடாமல் இருக்க அதிக மின்சாரம் செலவழியாதா? ''ஆகாது. அவை குளிரடைய சிறிது நேரம் அதிகமாகும். அவ்வளவுதான்'' என்று பதில் வருகிறது.

அசைவ உணவுக்காரர்கள் இரட்டைக் கதவு கொண்ட குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை வாங்குவது நல்லதாம். ஏனென்றால் சாதாரண குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை ஒவ்வொரு முறை திறந்து மூடும் போதும் ஃப்ரீஸருக்குள் கொஞ்சமாவது வெளிக் காற்று புகுந்து விடும். அசைவ உணவுகள் அடைத்துக் கொள்ளும் இடமும் அதிகம்; அவற்றைக் குறிப்பிட்ட வெப்பத்துக்குக் குறைவாகவே வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமும் அதிகம். எனவே ஃப்ரிஜ்ஜுக்கு தனிக் கதவு, ஃப்ரீஸருக்குத் தனிக் கதவு என்ற அமைப்புள்ள குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை வாங்குவது நல்லது.

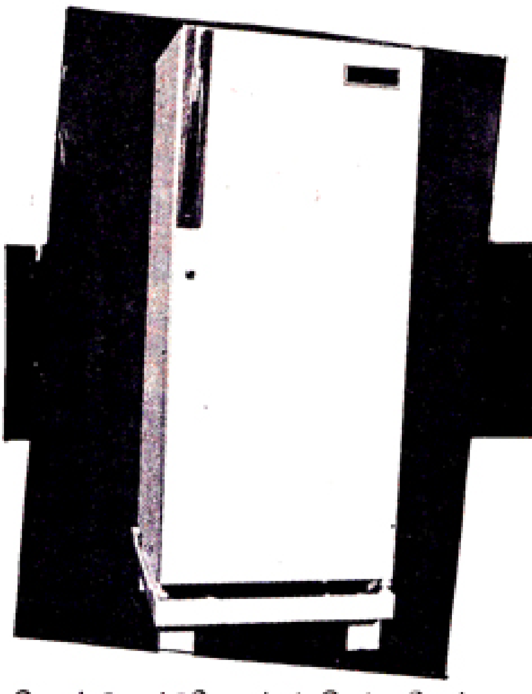
வாழைப் பழத்தை குளிர்ப்பதனப் பெட்டியின் உள்ளே வைக்கக் கூடாது என்கிறார்கள், அது ஏன்? ''வாழைப் பழத்திற்கு இயற்கையாகவே ஒரு மிருதுத் தன்மை உண்டு. அதை குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் வைத்தால் அதற்குக் கடினத் தன்மை ஏற்பட்டு விடும்.

''சிலர் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை சுத்தம் செய்யும் போது கத்தி, கரண்டி போன்றவற்றால் ஐஸ் கட்டிகளைக் குத்துவார்கள். இது தவறான முறை. ஃப்ரீஸரைச் சுற்றியுள்ள ட்யூபில் ஃப்ரியான் என்ற வாயு நிரப்பப்பட்டுள்ளது; அது ஃப்ரீஸரைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்து மிகக் குறைந்த அளவு வெப்ப நிலையில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்கிறது. (முதல் ஒரு மாதத்திற்கு இந்த வாயு சுற்றுவதில் எந்தத் தொல்லையும் இல்லையென்றால் பிறகு குளிர்ப்பதனப் பெட்டியின் ஆயுள் முழுவதும் இந்த வாயு சுற்றுவதில் எந்தப் பிரச்னையும் இருக்காதாம்). அப்படியிருக்க மேலே குறிப்பிட்டது போல் ஏதாவது கூரிய ஆயுதத்தினால் ஐஸ் கட்டிகளைக் குத்தும் போது, அது ட்யூபில் பட்டால், வாயு லீக் ஆகலாம். இதனால் போதிய அளவு குளிர்ச்சி இல்லாமல் போகலாம். எனவே இந்த விஷயத்தில் கவனம் தேவை.''

தவறான கையாளுதலால் இந்த ஃப்ரியான் வாயு கசிந்தால் அது உணவுப் பொருள்களைப் பாதிக்குமா? ''ஃப்ரியான் உணவுப் பொருளோடு எந்தவித ரசாயன மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. மேலும் இந்த வாயுவின் மொத்த எடையே ஒரு குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் — சுமார் 0.6 கிலோதான் இருக்கும்'' ஃப்ரியான் என்று அழைக்கப்பட்டு வந்த இந்த வாயு இப்போது மேட்சன் — 12 என்று அழைக்கப்படுகிறதாம்.

வீட்டுக்குள் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்குக் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை மாற்றும் போது அதைப் பக்கவாட்டில் தூக்கியபடி மாற்றுவது நல்லது. அப்படியே தரதரவென்று இழுத்தாலோ, மேல் கீழாகத் தூக்கியபடி மாற்றினாலோ, குளிர்ப்பதனப் பெட்டியின் கீழ்ப்புறம் உள்ள வெல்டிங்கில் வெடிப்புகள் ஏற்படலாம்; உள்ளே உள்ள கம்ப்ரெஸர் ஆயிலும் கசியலாம்.

பலருக்கும் எழும் இன்னொரு சந்தேகம் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை எதைக் கொண்டு சுத்தம் செய்வது என்பது. அதன் வெளிப்புறத்தைத் தண்ணீராலோ, சோப்பு நீராலோ, இதற்கென விற்கப்படும் பாலிஷாலோ சுத்தம் செய்யலாம். ஆனால் உள்ளுக்குள் வெறும் ஈரத் துணியைக்



கொண்டு மட்டுமே சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

ஹீட்டர், இஸ்திரிப் பெட்டி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் போது, குளிர்ப்பதனப் பெட்டியை ஆஃப் செய்வது நல்லது என்று சிலர் கருதுகிறார்களே? ''தேவையில்லை. மோட்டார் போடும் போது ஒயரிங் பலவீனமாக உள்ள வீடுகளில் பல்புகள் அணைந்து எரிவதுண்டு. (ஃப்ளிக்கரிங்) இதற்குக் காரணம் ஒரு கிலோ வாட் மோட்டார் போடப்பட்ட நொடியில் 2½ கிலோ வாட் சக்தியை உறிஞ்சக்கூடும். இது சில நொடிகளில் சரியாகி விடும். ஒரே சமயத்தில் பல மின்சாரப் பொருள்களை ஆன் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மற்றபடி ஒவ்வொன்றாக ஆன் செய்யப்பட்ட பல மின் சாதனங்

கள் ஒரே சமயத்தில் இயங்குவதால் குளிர்ப் பதனப் பெட்டிக்கு எந்தப் பாதகமும் இல்லை.''

சில சமயம் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியைத் தொடும் போது மின் அதிர்ச்சி உண்டா கிறதே? ஏன்? ''குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்கு மூன்று பாயிண்ட் ப்ளக்தான் பயன்படுத்து வோம். இதில் ஒன்றான எர்த் தொடர்பு சரியாகப் பொருத்தப்படவில்லையென்றால் லேசாக மின்னதிர்ச்சி ஏற்படும். அதுவும் குளிர்ப்பதனப் பெட்டியின் கைப்பிடியில் தான் இதை அனுபவிக்க முடியும். ஏனென் றால் மற்ற பகுதிகள் பெயிண்ட் செய்யப் பட்டதாக இருக்கும். இந்த வகை மின்ன திர்ச்சியால் பெரும் பாதகம் எதுவுமில்லை யென்றாலும், எர்த் தொடர்பை சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும்.''

''ஐ. எஸ். ஐ. முத்திரை பெறத் தகுதி யான குளிர்ப்பதனப் பெட்டியென்றால் அதன் வெளிப்புறம் இரும்பினாலும், உட் புறம் உறுதியாக்கப்பட்ட பிளாஸ்டிக்கினா லும் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும். இரண்டு பகுதிகளுக்கும் நடுவே 'க்ளாஸ் வுல் இன்சுலேஷன்' இருக்கும். அதிக ஈரப்பதம் காரணமாக இதன் வெளிப்புறம் சில சமயம் 'வேர்ப்பதும்' உண்டு. இதற்காக சில வகை குளிர்ப்பதனப் பெட்டிகளில் இப் போது பாலி யூரிதின் ஃபோம் என்ற வகை இன்சுலேஷனைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் (இதைத்தான் PuF என்கிறோம்). வழக்கமான இன்சுலேஷன் 70% ஈரப்பதத்தைத் தாங்கு மென்றால், பஃப் 90% தாங்கும். ஆனால் இது வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட வேண்டியிருக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.''

''கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் கொண்ட சிறு குடும்பத்திற்கு 90 லிட்டர் குளிர்ப்பதனப் பெட்டி போதும். தேவைக்கு அதிகமான அளவில் வாங்கினால் மின் சாரச் செலவுதான் அதிகமாகும். அளவு, உணவுப் பழக்கங்கள், கையிருப்பிலுள்ள பணம் ஆகிய விஷயங்களையும் குளிர்ப் பதனப் பெட்டி வாங்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்'' என்கிறார் கோபாலன்.

— ஜி. எஸ். எஸ்.

முடி காக்கும் மூலிகை தைலம்!

ஏழு பெண்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு புதிய முயற்சியில் இறங்கி இருக்கிறார்கள்.



ஜே. பி. சுப்ரமண்யம் என்ற எண்பத் தெட்டு வயது நிறைந்த முதியவர் ஆயுர் வேதத்தில் ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து சில பொருட்களைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இவருடைய மூலிகை ஆராய்ச்சியில் இவருக் குக் கிடைத்த கூந்தல் தைலமே 'மைனா' இந்தத் தைலத் தயாரிப்பின் மூலிகைக் குறிப்புகளை இமயமலை சாமியாரின் மூலம் அறிந்த டாக்டர் ஒருவர் இவருக்குக் கொடுத் திருக்கிறார்.

இவர் கூந்தல் தைல தயாரிப்பு முயற்சி யைத் தன்னோடு நிறுத்திக் கொள்ளாமல் தன்னுடைய மருமகள்களான கமலா, லக்ஷ்மி இருவருக்கும் மகள்கள் விஜயா, ராஜம் மற்றும் பேத்திகள் மீரா, ஆஷா ஆகியோருக்கும் பயிற்சி அளித்து தைலம் தயாரிக்கும் பணியில் ஈடுபடுத்தியுள்ளார்.

இந்த ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள் எழுவரும் இந்தப் பணியில் தங்களை முழுவதுமாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டு முதியவரின் பதினைந்து வருட உழைப்பு வீணாகாமல் கூந்தல் தைல தயாரிப்பு பணியில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இது ஆயுர்வேத மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாகையால் நாள் பட்ட தலைவலி, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் கட்டுப்படுத்துவதாக இவர்கள் கூறுகிறார் கள். சில மருத்துவர்களும், இல்லத்தரசி களும் இதைப் பற்றி நல்ல அபிப்ராயங் களாகக் கூறுகிறார்கள்.

— அரசி.


முத்துமுத்தான
வியர்வை
ஊக்குவித்தது
உள்ளுணர்வை
Second Nature
TALCUM POWDER
செகண்ட் நேச்சர் டால்க்.

விறகுக் கடை நாடார் இரண்டு புடவைகள் வாங்கிக் கொடுத்தார். டீச்சர் ஒரு புடவை வாங்கி ஆசீர்வதித்தாள். பி.யு.சி. வகுப்புக்கு இந்த மூன்று புடவைகள் போதும். மெடிக்கல் காலேஜுக்குப் பயமாய் இருந்தது. தெளிவாய் போதாது என்று தெரிந்தது. டீச்சரிடம் குழம்ப டீச்சர் தயங்கி, தன்னிடம் இருக்கிற நல்ல பழைய புடவையைக் கொடுக்க முத்து சந்தோஷமாய் வாங்கிக் கொண்டாள். இன்னும் ஒரு புடவை தேவைப்பட்டது. ஒரு நாள் கட்டிக்கொண்ட புடவையை மறுநாள் கட்டிக் கொண்டால் அவமானம் என்று சொல்லப்பட்டது.

புடவை மட்டுமில்லை; பாடங்கள் கூடப் பிரச்னையாயின. வேகமாய் ஆங்கில ப்ரொபசர்கள் பேசுகிற போது எதுவும் புரியவில்லை.

இப்போது இல்லை. இருபத்தி ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த நிகழ்ச்சி இது. அந்த வகுப்பில் முத்துவோடு பேசும் மாணவிகள் மிகக் குறைவு.

முத்து என்கிற பெண்ணுக்கு அன்று நடந்த அவமானங்களை இன்று எழுதத் தேவையில்லை; பிரச்சனைகள் வரும். அப்படியா செய்தார்கள் என்று கோபம் பொங்கும். இது பொய்; அப்படி யாரும் செய்ய மாட்டார்கள் என்கிற எதிர்ப்பு கிளம்பும்.

"எனக்கும் அப்ப நிறைய விஷயம் தெரியலிங்க. பௌடர் நிறைய அப்பிக்கிட்டுப் போவேன். பளிச்சுன்னு இருக்கணும்னு ஆசை. ஆனால் பஸ் பிடிச்சுப் போற வழியிலேயே முகம் திட்டுத் திட்டா ஆயிரும். ஏன் அப்படி இருந்தேன்னு இப்ப புரியுது. எதுவும் யாரும் சொல்லித் தரலை. யார்கிட்டேயும் கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கிற பக்குவமும் இல்லை. கேட்டால் கேலி செய்வாங்களோன்னு பயம்."

"ஆனால் உள்ளே தவிச்சிருக்கேன். செக்கச் செவேல்னு பொண்ணுங்க படிக்க வர்றதைப் பார்த்து மலைச்சுப் போய் நின்னுருக்கேன். ஆம்பளைங்களோட கை குலுக்கற பொண்ணுங்களை, அப்ப அது ரொம்ப பெரிய விஷயம் பார்த்துட்டுத் திகைச்சுப் போயிருக்கேன்."

"முதல் வருஷம் முடிக்கறதுக்குள்ள ரொம்ப பாடா ஆயிடுச்சு. முதல் வருஷத்துலேயே நான் ரொம்ப சுமாராத்தான் படிச்சேன். எல்லா ப்ரொபசர்ஸும் ஜாலி மூடில இருந்தா முதல் பலி நான். நான் தடுமாறுவேன்னு தெரிஞ்சு என்னைக் கேள்வி கேட்பாங்க."

"ஸெகண்ட் இயர் வந்துச்சு."

"மறுபடி ராகிங். இந்த வருஷம் ரொம்ப மோசமா இருந்தது. என்னை அவங்க ராகிங் செய்யலை. ஆனா என்னை மையமா வெச்சுச் செஞ்சாங்க. அதுக்குள்ள எனக்கு பத்துப் புடவை சேர்ந்துப் போச்சு. ஒரு நாள் எனக்குப் புடிச்ச புடவையை டீச்சர் இந்தப் புடவைல நான் ரொம்ப அழகா இருக்கறதாச் சொன்னாங்க, வெள்ளைல ப்ளு பிரிண்ட் போட்ட வாயில் புடவை அதுல போனேன்."

"லேப் அஸிஸ்டெண்ட் ஒருத்தர் வெரி குட் நல்லா ட்ரஸ் பண்ண கத்துக்கிட்டீங்கன்னாரு. ரொம்ப சந்தோஷமாயிருச்சு அன்னிக்கு. அதே சமயம் ரொம்ப துக்கமான நாளாவும் அது இருந்தது.

"சிவப்பா ரொம்ப ஸ்டைலா உயரமா வொயிட் அண்ட் வொயிட் ட்ரஸ்ல புதுசா சேர்ந்த பையனைக் கலாட்டா பண்ண ஆரம்பிச்சாங்க."

"அந்தப் பையனை என்கிட்ட அனுப்பி என் பேர் கேட்கச் சொன்னாங்க. தன்னைப் பத்தி விவரம் சொல்லச் சொன்னாங்க."

"அவன் ஒரு டாக்டரோட பையன். பெரிய பணக்காரன். பி.யு.சி.ல டிஸ்டிங்ஷன் மூணு வாங்கினவன். மூஞ்சி சிவக்க வந்து என்கிட்டப் பேசுவான். அவங்க சொன்னதுக்காக வந்து பேசுவான். தினம் கார்லதான் வருவான்."

"சாதாரணமா எடுத்துக்கங்க. ஒரு வாரத்





துல நார்மலாயிடும்ன்னு சொன்னேன். என்னை இதை விட மோசமா நடத்தினாங்கன்னு டூப் அடிச்சேன். உண்மையா என்னை அவங்க மதிக்கவே இல்லை. புறக்கணிச்சாங்க.''

''இன்னிக்கு முத்துவ கார்ல கூட்டிக்கிட்டு போன்னாங்க. அவன் கார் சாவியை வாங்கிட்டாங்க. என்கிட்டே அதுவரைக்கும் அதிகம் பேசாத கேர்ள்ஸ் வந்து சும்மா ஒரு காலாட்டாக்கு முத்து அவர் கார்ல ஏறிக்கன்னாங்க. சரி ஜாலிதானேன்னு நானும் ஏறிக்கிட்டேன். அவனை உட்காரச் சொன்னாங்க.''

''என்ன பார்வை உந்தன் பார்வை'ன்ற பாட்டை அவனைப் பாடச் சொன்னாங்க. அப்ப ரொம்ப ஃபேமஸ் சாங் அது. கார் ஓட்டிக்கிட்டே, ஒட்டற மாதிரி பாவனை பண்ணிக்கிட்டே, அவன் பாடணும். நான் உட்கார்ந்திருப்பேன். சுத்தி ஸ்டூடன்ஸ்.''

''கொஞ்ச நேரம் கழிச்சு, 'சரி கொண்டு போய் முத்துவ வீட்ல விட்டுறு'ன்னாங்க.''

''வண்டி கிளம்பிச்சு. அந்தப் பையன் ரொம்ப அப்செட் ஆயிருந்தான்.''

''உங்க ஃபாதர் வுட் கட்டறான்னான்.

பாலகுமாரன்

ஆமான்னேன். 'ஷெட்யூல் காஸ்டா'ன்னான். ஆமான்னேன்.''

''ஒரு வாரம் நீங்க லீவ் போட முடியுமான்னு கேட்டான்.''

''ஏன்னு பதிலுக்குக் கேட்டேன்.''

''உங்களை 'ஐ லவ் யூ'ன்னு சொல்லச் சொல்றாங்கன்னான்.''

''எனக்கு லேசா திமிர் வர நேரம் அது. கொஞ்சம் பயம் போன நேரம் அது. அது தவிர அவன் அழகா இருந்தான். அதும் புடிச்சுருந்துருக்கணும் அப்ப தெரியலை. இப்பப் புரியுது.''

'''சொன்னா என்ன பல்லு தேஞ்சுருமான்னேன்.''

''இங்கிலீஷ்ல திட்ட ஆரம்பிச்சான்.''

''இறங்குடின்னு பீச் ரோட்ல நிறுத்தினேன்.''



''பின்னால மோட்டார் சைக்கிளை பசங்க தொரத்தராங்க. எனக்கு வேதனையாயிடுச்சு இறங்கிட்டேன்.''

''இறங்கிப் பார்த்தா கார் பின்னாடி, 'முத்து சுந்தரம் நியூலி வெடட்'ன்னு பேஸ்ட் பண்ணி கலர் பேப்பர்ல்லாம் கட்டியிருக்காங்க. பாடச் சொன்ன போது நைசா ஒட்டியிருக்காங்க. அவனும் பார்த்துட்டான்.

''இறங்கி எல்லாத்தையும் புடுங்கி எறிஞ்சான். அதுக்குள்ளயும் பசங்க சூழ்ந்துக்கிட்டாங்க.''

''என்கிட்ட, பாதில் இறக்கினதுக்கு மன்னிப்புக் கேட்கச் சொன்னாங்க.''

''அந்தப் பையன் அசிங்கமா இரண்டு வார்த்தை சொன்னான். அப்படியே நடுங்கிப் போச்சு. மூஞ்சியப் பொத்திக்கிட்டு அலறிட்டேன். அவன் ஜாதியத் திட்டினான்.''

''பசங்க அவனை அடிக்க ஆரம்பிச்சாங்க. அவன் பதிலுக்கு நல்லாப் போட்டான். பெரிய சண்டை; நிறைய ரத்தம்.''

என்கொயரி வரைக்கும் வந்தது.

''அடிச்சவனை எல்லாம் விட்டுட்டாங்க. நான் அவன் கார்ல ஏறி, அவனை கேலி பண்ணதாச் சொல்லிட்டாங்க.''

''அவன் ஜாதிய கேலி பண்ணி நான் பேசினதா சாட்சி சொன்னாங்க. நடந்ததை எழுதித் தரச் சொன்னாங்க.''

''எனக்கு இங்கிலீஷ் தெரியலைங்க. அது எழுதற அளவுக்குத் தெரியலை. தமிழ்ல எழுதிக் கொடுத்தேன். என்னை ஒரு மாசம் சஸ்பெண்ட் பண்ணாங்க. ரொம்ப அழுதேன்.''

''காலேஜ் யூனியன்ல போய்ப் பேசினேன். நாளைக்குப் பேசலாம் நாளைக்குப் பேசலாம்ன்னு வுட்டுட்டாங்க.''

''கேலி பண்ணவங்களை ஸாரி சொல்லச் சொன்னாங்க. சொல்லிட்டாங்க. என்னை சொல்லச் சொன்னாங்க. நான் சொல்லலை. அவரு முதல்ல திட்டினாரு. அவரு சொல்லட்டும்னேன் அவன் சொல்ல முடியாதுன்னுட்டான்.''

''காலேஜ் யூனியன் எனக்கு வாதாட முடியாதுன்னு சொல்லிடிச்சு.''

''அது அவன் மேல லவ்வாயிடுச்சுப்பான்னாங்க.''

''நான் காலேஜ் போகலை. ஒரு மாசத்துக்கப்புறம் போனேன். பௌடர் வருதுன்னு என்னை பார்த்தவுடனே முகம் திருப்பிக்கிட்டாங்க. லேடீஸ் பேசவேயில்லை.''

''அடுத்த வாரம் பரீட்சை எல்லாத்துலேயும் பத்து பன்னிரெண்டுன்னு மார்க்.''

''உனக்கு எதுக்கு மெடிக்கல் காலேஜுன்னாரு ஒரு ப்ரொபஸர். கள்ளுன்னு உறைச்சு அன்னிலேர்ந்து காலேஜ் போகலை. போக மனமுமில்லை.

''வேலூர்ல நர்ஸிங்ல சேர்ந்தேன். கிறிஸ்துவுக்கு உண்மையானதா நிறைய உதவிகள் தருவாங்கன்னு கேள்விப்பட்டேன். யோசனை பண்ணேன். நான் போய் விரும்பிக் கேட்டு மதம் மாறினேன். எம் பேர் இப்ப லிடியா. கெஸட்ல பேர் மாறிடுச்சு. மதம் மாறிடுச்சு.''

''அல்சர் பேஷண்ட் ஒருத்தர் சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் ஸ்டாப் இங்கே வந்து ட்ரீட்மெண்ட் எடுத்தாரு. கிறிஸ்டியன் என்னை மாதிரி மதம் மாறின கிறிஸ்டியன். அவரை நேசிக்கக் கல்யாணம் செய்துக்கிட்டேன்.''

''நேசிச்சப்ப எனக்கு நடந்ததைச் சொன்னேன். என்னை விட ரொம்பக் கொதிச்சுப் போனாரு.''

''இப்ப எனக்கு ஒரு பொண்ணு; மூணு பையனுங்க. பையன் பொண்ணு இரண்டு பேரும் டாக்டர். அதே மெட்ராஸ் மெடிக்கல் காலேஜ்ல நானே கொண்டு போய்ச் சேர்த்தேன்.

''சின்னவன் எம். ஃபார்ம் படிக்கிறான். ரொம்ப கெட்டிக்காரன்.''

''மூணு பசங்கக்கிட்டேயும் பீச்சுக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போய் இந்த இடத்துலதான் அந்தப் பையன் இந்த வார்த்தைச் சொல்லித் திட்டினான். அம்மா படிப்பை வுட்டுட்டேன்னு அழுதபடி சொன்னேன். பசங்களுக்கு வெறியாயிடுச்சு. பசங்க டாக்டர் ஆவறதுக்குப் பட்ட கஷ்டம் கொஞ்ச நஞ்சமில்லை.''

''மெடர்னடி நர்ஸா. எப்பக் கூப்பிட்டாலும் ஓடிப் போவேன். திருவல்லிக்கேணி கோஷா ஆஸ்பிடல் நர்ஸு. வேலை முடிஞ்சு விட்டுக்குப் போ மாட்டேன். எல்லாரையும் என்னா வேணும்னு பர்ஸனலா கேட்டுட்டு வேணும்றதைச் செய்துட்டுப் போவேன்.''

''ஐஸ் ஹவுஸ்ல வீடு. ஒரு நாள் கூட மீன் காசு கொடுத்து வாங்கினதில்லை. மீனவர் குடும்பத்துல பல பசங்க என் கைல பிறந்தவங்க.''

''ராத்திரி ரெண்டு மணிக்குப் பிரசவம் பார்த்துட்டு வருவேன். இவரு வாசல்ல உட்கார்ந்துருப்பாரு. என்னையப் பார்த்துட்டு வெந்நீர் போடுவாரு. தலைக்கு ஊத்துவாரு. பசங்களுக்கு படிப்புச் சொல்லிக்

நீங்கள் தோட்டக் கலைப் பிரியரா? உங்கள் தோட்டத்தின் ஒரு பகுதியில் குழி ஒன்று வெட்டி, அதில் சமையலறையில் வீணாக்கப்படும் காய்கறித் தோல்கள், வெங்காயத் தோல், வைட்டமின் மாத்திரைகள், டானிக் போன்றவற்றைப் போட்டு நீரை ஊற்றிவிடுங்கள். மறுநாளும் இதே போல் வீணாக்கப்பட்ட பொருட்களைப் போட்டு, மண் தூவி, கழுநீரை ஊற்றுங்கள். இப்படியாகக் குழியை நிறைத்து விடுங்கள். குழி நிறைந்து ஒரு மாதம் கழித்து இவை நன்றாக மக்கிச் சிறந்ததொரு உரமாகி விடும். இதில் கைப்பிடியளவு எடுத்துச் செடியின் வேர்ப் பகுதியில் போடவும். செடி பூரிப்புடன் பச்சைப் பசேலென செழித்து வளரும். பூக்கள் பூத்துக் குலுங்கும்.

— ஜிலெம்.



100
NEW REFRESHING
Rasna
32
புதிய புத்துணர்வூட்டும்
ரஸ்னா
ஸாஃப்ட் ட்ரிங்க் கான்சென்ட்ரேட்
நீங்களே சொல்லுங்கள்,
எந்த சமயம் ரஸ்னா சமயம்
இல்லை என்பதை? பதில்
சொல்லுவது எளிதல்ல.
ஏனெனில் ரஸ்னா
பருகுவதற்கு எவ்வளவோ
சந்தர்ப்பங்கள்
இருப்பதால், எல்லா
சமயமும் ரஸ்னா சமயமே.
இல்லையா?
விளையாடி விட்டு வந்த பின்
ஹோம் வொர்க் செய்து கொண்டிருக்கும்போது
அப்பா ஆபீஸிலிருந்து வந்த பின்
தாத்தா வாக்கிங் போய்விட்டு வந்தபின்
ஐ லவ் யூ ரஸ்னா
ISI
Mudra:A:EAMR:5488 Tam

கொடுத்துச் சோறு போடுவாரு.''

''மீனவர் மட்டுமா; பல ஜாதிக் குழந்தைங்க என் கையால எடுத்துப் போட்டுருக்கேன். கால் தூக்கி முதுகு தட்டியிருக்கேன். என் கால்ல விழுந்து நமஸ்காரம் பண்ணின மேல் ஜாதிப் பொண்ணுங்க உண்டு. தெய்வம் மாதிரின்னு சொன்ன பெரியவங்க உண்டு.''

''இரண்டு ரூம் ஒரு வராண்டா அங்கத்தான் இரண்டு பசங்களும் டாக்டருக்குப் படிச்சதுங்க. நாப்பது ரூபா வாடகை அது விட்டு மாறப்ப இருநூறு ரூவா வாடகை; இன்னிக்கு எழுநூறு, எண்ணூறு வாடகைக்குப் போயிருக்கும்.

''பத்துப் புடவைதாங்க இப்பயும் எங்கிட்ட. காது தோடு தவிர வேற தங்கம் வாங்கலை.''

''முதல் பெண்ணைக் காலேஜுக்கு அனுப்பிட்டு 'ராகிங் இருக்கும்டி, ஜாக்கிரதை'ன்னு சொல்லிட்டு வீட்லயே லீவு போட்டுட்டு இருப்புக் கொள்ளா தவிச்சேன். வீட்டை விட்டுப் போன மாதிரியே ஜில்லுன்னு வந்தா.

''உள்ள போலீஸ் போட்டுருக்கும்மா. ராகிங் நடந்தா முட்டிக்கு முட்டித் தட்டிடுவாங்கன்னு நோட்டீஸ்.

''பேசவேயில்லை யாரும்.''

''இங்கிலீஷ்ல அலட்டுவாங்களேடி?''

''அதுக்கு மேல நான் அலட்டுவேன்.''

''அவளும் கறுப்புதான். ஆனா பவுடரே போட்டுக்கறதில்லை. நல்ல பளிச்சுன்னு முகம் தொடைச்சுக்கிட்டுத் தலைக்கு ஷாம்பூப் போட்டுக்கிட்டு புஸுபுஸுன்னு போவா.''

''ஹவுஸ் சர்ஜன் படிக்கற போது அவங்க செட்டு அப்படியே கோஷா ஆஸ்பிடல் ட்யூட்டிக்கு வந்தது.''

''எல்லார்கிட்டயும் என்னை அறிமுகப் படுத்தி வெச்சா.''

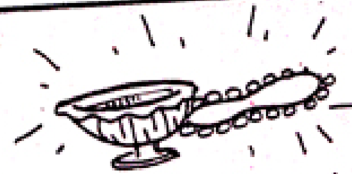
''எங்கம்மா ஆயிரம் பிரசவத்துக்கு மேலப் பார்த்திருக்காங்க. டேட் எக்ஸாட்டா சொல்வாங்கன்னா, பசங்க எங்களைச் சுத்தி நிறையக் கேள்வி கேட்குதுங்க. 'விடு கிட்டக் கியா...''

''சாயந்திரம் பதினாலு பேரு காப்பிக்கு வந்துட்டாங்க. என் கதையைச் சொல்லியிருப்பா போல.''

''அது எப்படிம்மா நீங்க சும்மா இருந்தீங்க. ஒரு பையன் கத்தினான். நான் ஸோகால்ட் உயர்ந்த ஜாதி. இப்ப உங்க பொண்ணு சரின்னு சொல்லட்டும் இங்கேயே தாலி கட்டறேன்னான்.''

''ப்ரதர் நான் லண்டன் போய் வர வரைக்கும் காத்திருக்கணும். நீ வேணாம். என் பொண்ணு சிரிச்சுக்கிட்டே சொல்லுது.''

''நாப்பத்தியொம்போது வயசுங்க. என் பொண்ணு லண்டன் போயிருக்கு. பையன் இங்கியே ப்ராக்டிஸ் பண்றான். இந்த ஃப்ளாட் இப்ப வாங்கினோம். சுத்தி எல்லா ஜாதியும் இருக்கு.''



வெள்ளி ஆபரணங்களுடன் சிறிது கற்பூரத்தைப் போட்டு வைப்பதால் வெள்ளி ஆபரணங்கள் கறுப்பாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

— கனகா செங்கை முத்து.

''தலைவலி, காச்சலுக்குக் கூட என்னைத் தேடி, பையனைத் தேடி வர்றாங்க.''

''அந்த ஆளு.''

''யாரு?''

''உங்களை அடிச்ச ஆளு.''

''நான் மறந்துட்டேங்க. அவரு என்ன ஆனார்ன்னு தெரியலை. என் பொழுது போக்கு என்ன தெரியுங்களா? பசங்க படிக்கற மெடிக்கல் ஜர்னல்ஸ் எல்லாம் நானும் படிக்கறேன். அப்டுடேட்டா இருக்கேன். எப்பவும் மெடிக்கல் சப்ஜெக்ட் பத்தித்தான் வீட்ல பேசறேன் ஆஸ்பத்திரில எனக்கு நல்ல பேரு.''

''பொண்ணு ஊருக்கு வந்துட்டுச்சுன்னு நான் வாலண்டரி ரிடையர்மெண்ட் வாங்கிட்டு அவளுடைய டிஸ்பென்ஸரில வேலை செய்யப் போறேன்.''

''எதுக்கு, போதும்ன்னாரு இவரு.''

''இன்னும் கத்துக்கலாம் நிறைய நிறையக் கத்துக்கிட்டு நிறையப் பேருக்கு உதவி செய்யலாம். ஜன் ஹவுஸ்ல முஸ்லீம் நிறைய. மிடில் ஈஸ்ட் போற ஆம்பளைங்க நிறைய இன்னிக்குக் கூட லெட்டர் வந்துருக்கு. ஒரு புள்ளை என்ன வாங்கிட்டு வரணும்றான். அவன் இரண்டு புள்ளையும் என் கைல பிறந்ததுதான்.''

''இதெல்லாம் கொடுக்கிற திருப்திக்கு அளவேயில்லை.''

''நான் டாக்டருக்குப் படிச்சிருந்தா, பசங்களை இப்படி உயர்த்தியிருக்க முடியாது. எனக்கு இல்லேன்ற வெறில பசங்களை உசுப்பி விட்டேன். அதுங்க நல்லா வந்துடுச்சு.''

''எல்லாக் கஷ்டத்துக்குப் பின்னால ஒரு நல்லது இருக்கு.''

''இப்பக் கூட புள்ளைதாச்சி வலியில் லைன்னாதான் பயப்படுவேன். இடுப்பு வலிக்குதுன்னா சரின்னு சந்தோஷமாகத் தயாராயிடுவேன்.''

''வலின்றது வியாதியில்லை. ஒரு அடையாளம். போராட்டத்தினுடைய அடையாளம். நாம தயாராயிடணும். உடனே வலிய அலட்சியப்படுத்திடவும் கூடாது. அழவும் கூடாது. நான் சொல்றது புரியுதுங்களா?'' லிபியா அனஸ் முத்து சிறிய கண்கள் மினுமினுக்கச் சிரித்தார்.

மிகப் பெரிய வெற்றி எனக்கதில் தெரிந்தது.

அந்தப் பள்ளியின் உணவு இடைவேளை. ஓடிவந்த யு. கே. ஜி. குழந்தையொன்று படி தடுக்கி உருண்டது. முட்டியில் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டு ரத்தம் கசிய 'ஓ' என்று கதறியது. பக்கத்தில் பார்த்துக் கொண்டிருந்த நான்காம் வகுப்பு கதிர் கைகொட்டிச் சிரித்தான். அவன் நண்பர்களும் கூடத்தான். விழுந்த குழந்தையை எவரும் தூக்கிவிடவில்லை. ஏன்? அவள் கதிரின் எனிமி (எதிரி) யின் தங்கை. எனிமி என்றால்? அவளின் அண்ணா ரமேஷ் கதிர் கூடப் படிப்பவன். வகுப்பில் எப்போதும் கதிரைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்குபவன். எனவே அவன் கதிரின் எனிமி. இது சரியான மனப்பான்மையா? போட்டியில் துவங்கிய படிப்பு பொறாமையில் முடிந்து, இதோ ஒரு பகைவன் என்றும், அவன் உறவுகளும் பகை என்றும் அவர்களுக்குத் துன்பம் என்றால் கைகொட்டிச் சிரிக்க வேண்டும் என்றும் பிஞ்சு மனத்தில் நஞ்சாக எண்ணங்கள் வளர்ந்ததேன்?

விடை இரண்டு நாட்களில் கிடைத்தது. முதல் நாள் பள்ளிக்குச் செல்லாத என் குழந்தை அவள் வகுப்பில் படிக்கும் தேன்மொழியின் நோட்டைக் கேட்க அவள் மறுத்திருக்கிறாள். பார்த்து நான் கேள்வி – பதில்களை எழுதிக் கொடுத்திருக்கும் பொழுதே அவள் தாய் அங்கு வந்து கத்தத் துவங்கி விட்டாள். "நான் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு என் பெண்ணோட நோட்டிலே கரெக்ஷன் எல்லாம் செய்து கொடுத்திருக்கிறேன். என்னைக் கேட்காமல் என் பெண்ணோட நோட்டை நீங்கள் எப்படி வாங்கிப் பார்க்கலாம்?" என்கிற ரீதியில் ஒரே சண்டை. எங்களைச் சுற்றிக் கூட்டம் கூடிவிட்டது. இத்தனைக்கும் அந்தப் பெண் வகுப்பில் ஆசிரியை எழுதிப் போட்டதைத்தான் எழுதியிருந்தாள். சுயமாக எதையும் எழுதிவிடவில்லை. இதற்கே இப்படியா?

ஒன்று மட்டும் புரிந்தது. அந்தத் தாய் ஆவேசப்பட்டது தன் பெண்ணைப் போல என் குழந்தையும் தவறுகள் இல்லாமல் எழுதிக் கொண்டு விட்டால் டெஸ்டில் அதிக மதிப்பெண் வாங்கி விடுமே, தன் பெண் இரண்டு மார்க் குறைவாக வாங்கி விட்டால் என்ன செய்வது என்கிற ஆதங்கம், போட்டி, பொறாமை இவற்றால்தான். இது அந்தக் குழந்தைக்கும் தொற்றிக் கொண்டுள்ளது. அடுத்த சில நாட்களில் தேன்மொழி என் குழந்தையின் எனிமி.

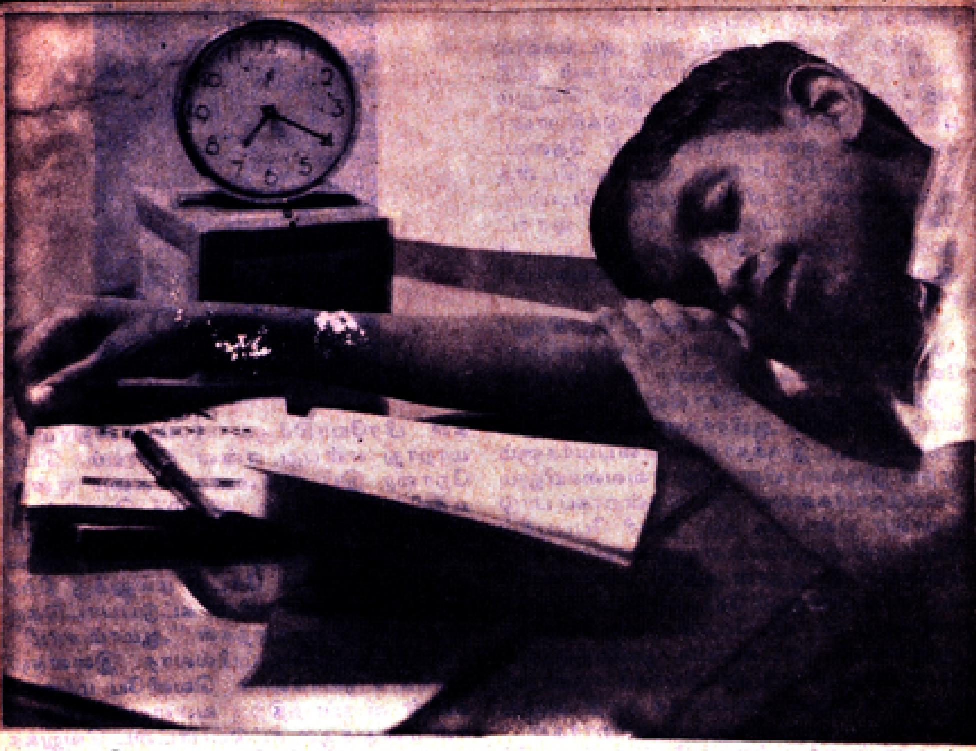
ஏன் இப்படிப் பெற்றோர்கள் நர்ஸரி வகுப்பிலேயே குழந்தைகளிடம் இவ்வளவு அக்கறை காட்டுகிறார்கள்? அத்தனை குழந்தைகளும் தொண்ணூறுக்கு மேல்தான் மதிப்பெண்கள் வாங்குகின்றன. எண்பது மார்க்குக்கு இறங்கினால் ஏராளமான செலவுகளுடன் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனித்தனியாக டியூஷன். டியூஷன் வகுப்பில் ஒழுங்காகச் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்களா என்று கண்காணிப்பு வேறு. ஏன் எல்லாரும் குழந்தைகள் கல்வி கற்பதில் (அதுவும் 90% மேல்தான் மார்க் வாங்க வேண்டும் என்பதில்) அதிக அக்கறை காட்டுகிறார்கள்?

இதற்கு ஒரே காரணம் இன்றைய பொருளாதாரப் பிரச்னை. எப்படியாவது குழந்தைகளை நன்றாகப் படிக்க வைத்து, எப்படியாவது நல்ல ஸப்ஜெக்ட் உள்ள கல்லூரியில் (எப்படியாவது என்பது இங்கே வேறு பொருளில் வருகிறது) சேர்த்து எப்படியாவது வேலை வாங்கிவிட வேண்டும். எதற்காக? வசதியாக வாழ வேண்டும். ஆண், பெண் இருவரும் சம்பாதிக்க வேண்டும். வீடு கட்ட வேண்டும். ஃப்ரிட்ஜ், கலர் டி.வி., வாஷிங் மெஷின், என்பவை மிகமிகத் தேவையானவை. இப்படித் தேவைகளும் ஆசைகளும் நம்மை ஆட்டிப் படைப்பதால் தான் அடிப்படைத் தேவைகளை நாம் மறந்து போகிறோம்.

போட்டி மனப்பான்மை எவ்வளவு பெருகிவிட்டது என்பதற்குச் சமீபத்தில் யூனிவர்ஸல் டிரஸ்ட் என்ற தனியார் நிறுவனம் நடத்திய என். ஸி. இ. ஆர். டி. போட்டித் தேர்வின் போதும், மற்றொரு நிறுவனம் நடத்திய ஓவியப் போட்டியின் போதும் சென்னையில் பல குழந்தைகள் பட்ட சிரமங்களைப் பக்கம் பக்கமாகப் பல நாளேடுகள் வெளியிட்ட செய்திகளே சாட்சி. இதில் போட்டி மனப்பான்மை வளர்வதைவிடப் பொறாமைக் குணம் வளர்வதுதான் அதிகமாகிறது.

பெற்றோர்களின் இந்தப் பலவீனத்தைப்

கல்வியில் தேவை வெ[ற்]றியா?



புரிந்து கொண்ட பல நிறுவனங்கள் தற்போது மேற்படிப்பு வரை கல்வி மானியம் வழங்குவதாக விளம்பரப்படுத்த, அவர்கள் நடத்தும் தேர்வுகளுக்கு ஆயிரக்கணக்கான மாணவ மாணவிகள் விண்ணப்பக் கட்டணம் செலுத்தித் தேர்வு எழுதுகிறார்கள். அனுபவப்பட்ட பல பள்ளித் தலைமை ஆசிரியர்களை விசாரித்த போது தங்கள் மாணவர்களை இத்தகைய தேர்வுகளை எழுத வேண்டாம் என்று தாங்கள் கூறியிருப்பதாகக் கூறி மழுப்பலாகச் சிரிக்கிறார்கள்.

இதேபோல் பாரதி தினம், குழந்தைகள் தினம், குடியரசு தினம் என்று வந்துவிட்டால் போதும். ஒரு கல்யாண மண்டபத்தில், அல்லது தனியார் பள்ளியில் சித்திரப் போட்டி என்று பள்ளிகளுக்குச் சுற்றறிக்கை அனுப்புகிறார்கள். எங்கோ இருக்கும் இடத்திற்குப் பஸ் அல்லது ஆட்டோ பிடித்து சார்ட், கலர் பென்சில், வாட்டர் கலர், க்ரையான் (எதில் வரைய வேண்டும் என்று தெளிவாகக் குறிப்பிடப்படாததால்) என்று எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்துத்தானும் உடனிருந்து கூல்டிரிங்க், ஐஸ்கிரீம், பிஸ்கட் என்று எல்லாவற்றுக்கும் உபசாரம் செய்து ஏகப்பட்ட எதிர்பார்ப்புக்களுடன் பிள்ளைகள் படம் வரைவதைக் கண்டு மகிழ்வுடன் திரும்பும் பெற்றோர்கள் தற்போது பெருகி வருகிறார்கள். சில போட்டிகளுக்கு நுழைவுக் கட்டணம் கூட உண்டு.

இது ஒருபுறமிருக்க அதிர்ஷ்டவசமாக பிள்ளைகள் நன்றாகப் படிப்பவர்களாகப் பிறந்து விட்டால் அவ்வளவுதான். பெற்றோர்களுக்கு அவர்கள் ஒரு லாட்டரி டிக்கெட். மருத்துவம், பொறியியல் இரண்டு துறைகளுமே தங்கள் குழந்தைகளுக்காகவே உருவானவை என்று எண்ணி விடுகிறார்கள். பிறகு என்ன? எப்போதும் வீட்டில் ராணுவ தர்பார்தான். குதிரையின் கண்களுக்குப் பட்டை கட்டி விடுவது போல் படிப்பைத் தவிர எதிலுமே கவனம் போகக் கூடாது. பள்ளியில் விளையாட்டும், நண்பர்களுடன் அரட்டையும் அநாவசியமானவை. எந்தப் போட்டியிலும் சேர்ந்து நேரத்தை வீணடிக்கக் கூடாது. டீ. வி. யும், கதைப் புத்தகங்களுமா நாளைக்குப் பரீட்சையில் மார்க்கைக் கூட்டப் போகின்றன? விருந்தினர்கள் எவரும் வீட்டிற்கு வரக் கூடாது. திருமணங்களும், உறவினர் வீட்டு நிகழ்ச்சிகளும் பங்கு கொள்ளக்கூடாதவை. சுருக்கமாகச் சொன்னால் குடும்பமே "ஹவுஸ் அரெஸ்ட்" ஆகி இருக்கும்.

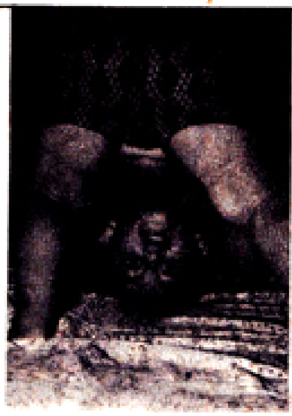
இது 90%க்கு மேல் மதிப்பெண்கள் வாங்கும் குழந்தைகளின் நிலை. அடுத்த நிலை ஒன்று இருக்கிறது. "உலகத்தில் மெடிக்கலும் இஞ்சினீரிங்கும்தான் படிப்பா? எவ்வளவு துறைகள் உள்ளன? ஜி. கே. (General Knowledge) இம்ப்ரூவ் செய்யணும். போட்டித் தேர்வுகள் எழுதணும். அதுதான் ஜாப் ஆபர்சூனிடியைத் தரும்." இந்த ரீதியில் பேசி சதா பல ஜக்யூ புத்தகங்கள், G.K. புத்தகங்கள், காம்படிடிவ் மாஸ்டர் என்று பிள்ளைகளைத் தேர்வு எழுதும் ரோபோக்களாகத் தயார் செய்வது இந்தப்

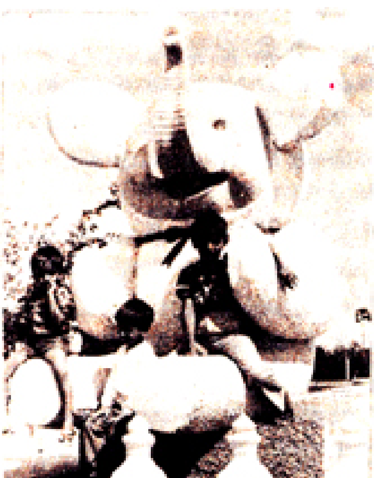
பிரிவைச் சேர்ந்த பெற்றோர்கள்.

இந்த இரண்டு பிரிவிலும் அடங்கவில்லையா? அப்படியும் பெற்றோர்கள் விடுவதில்லை. ''இந்தக் காலத்தில் வெறும் டிகிரிக்கு எவன் வேலை கொடுக்கிறான்? அடிஷனல் குவாலிஃபிகேஷன் தேவை. இப்பவே ஹிந்தி சேர்த்து விட்டால் டென்த் வருவதற்குள் பிரவின் முடித்து விடலாம். ப்ளஸ் டூ படிப்பதற்குள் டைப், ஷார்ட் ஹாண்ட் முடித்து விடலாம். கம்ப்யூட்டர் ஆறு மாத டிப்ளமோ கூடச் செய்யலாம்'' என்பவர்களும்,

''நாய் வித்த காசு குரைக்கவா போகிறது? கராத்தே, டான்ஸ், பாட்டு கத்துக்கோ. வேலை கிடைக்கும் வரை வீட்டிலேயே மத்தவங்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். இதிலேயே ஆயிரக்கணக்கா சம்பாதிக்கிறவங்க கூட இருக்காங்க'' என்பவர்களும் முதல் இருவகையினருக்கு எவ்வகையிலும் சளைத்தவர்களல்ல. பாட்டு நன்றாகப் பாடுகிறாளா என்பதை விட தியரி பேப்பரில் கேட்டால் ஒழுங்காக எழுதுவாளா என்று கவலைப்படுவதுதான் அதிகம். கலைகளைக் கூட காசு பண்ணும் நோக்கத்தில் கற்பிக்கத் தலைப்பட்டு விட்டோம். எனவேதான் குழந்தைகள் பாட்டையும், ஓவியத்தையும் நடனத்தையும் ஒரு ஹாபியாகக் கருதாமல் பாடம் என்னும் சுமையாகக் கருதி அழுது கொண்டே வகுப்பிற்குப் போகிறார்கள்.

சுற்றுப்புறத் தூய்மைக் கேட்டைப் பற்றிக் கவலைப்படும் நாம் நம் குழந்தைகளின் மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகிறோமா? பூச்சிக் கொல்லிகள் எதிர்காலச் சந்ததியினரை மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்களாகத் தோற்றுவிக்கும் என்று படிக்கும் நாம் இன்றுள்ள சந்ததியினரின் மூளையை வளர்க்க முயலும் அதே சமயம் அவர்கள் மன வளர்ச்சியைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கிறோமா? மற்றவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாத சுயநலம் நாளைக்கு நம்மிடமே நம் பிள்ளைகள் பிரயோகிக்கும் பிரம்மாஸ்திரமாக மாறாது என்பது என்ன நிச்சயம்? பெற்றோரை இப் பிள்ளைகள் சுமை என்று உதறித் தள்ளலாம். விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இன்றி பொறாமையும், செருக்கும் கொண்டு வளரும் பெண் கணவனுடன் டைவர்ஸ் கேட்டு மல்லுக்கு நிற்கலாம். பெற்றவர்களின் கட்டுப்பாட்டுக்கு அடிபணிந்த குழந்தைகள் ''ஆமாம் சாமி''களாக முதுகெலும்பில்லாத இளைஞர்களாக உருவாகலாம். வெளியே மற்றவர்களின் விருப்பத்திற்கு வளையும் பிள்ளைகள் மனதுக்குள் கட்டுப்பாட்டை வெறுக்கலாம். சுதந்திரம் கிடைக்கும் பருவத்தில் காட்டாற்று வெள்ளமாய் திசைமாறி போதைப் பொருளையும், மதுவையும் நாடி கெட்டலையலாம். ''மாரல் சயன்ஸ்'' என்ற பாடம் கூட மார்க் வாங்கத்தான் என்ற நிலையில் வீட்டில் மட்டும் பூஜையேது, பஜனையேது? கோவிலும், உபன்யாசங்களும் வயதானவர்களுக்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட பின் குழந்தைகள் மனதில் இறையுணர்வும், நேர்மையும் எங்கே ஏற்படப் போகிறது? தாத்தா, பாட்டி இரண்டு வார்த்தை பேசினாலே ''அறுவை கேஸ்'' என்று வெறுத்தொதுக்கும் இளம் அறிவு ஜீவிகளுக்கு அவர்கள் கூறும் நீதிக்கதைகளைக் கேட்க மனம்தான் உண்டா? படிக்கும் கதைகளில் கூட ரோபோக்களும், கம்ப்யூட்டர்களும் நடமாடும் இக் காலத்தில் மனித நேயம், அன்பு, இரக்கம், கருணை, பரிவு, இன்மொழி பேசுதல் போன்ற பண்புகளுக்கெல்லாம் இடமேது?

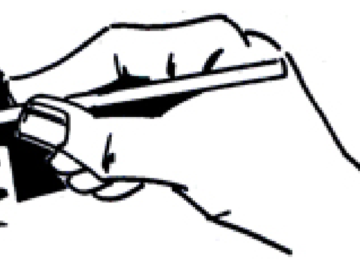




பள்ளியும், கல்லூரியும் சமுதாயத்தின் விரிந்த அமைப்பின் ஒரு அங்கம். அங்கு பயிலும் கல்வியைத் தவிர அனைத்துப் பண்புகளும்தான் ஒரு மனிதனின் ஆளுமையை (Personality) உருவாக்க வல்லவை. இன்று நாம் போற்றும் பல பெரிய மனிதர்களும் இத்தகைய ஆளுமையைப் பெற்றவர்களே. வாழ்வில் வெற்றி கண்ட அனைவரும் கல்வியை மட்டுமே துணையாகக் கொள்ளவில்லை என்ற உண்மையை நாம் உணர வேண்டும்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

பயனுள்ள பயிற்சி முறை உங்களுக்காக...



நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற விருப்பம் உடையவரா?
ஓரளவு கல்வித்தகுதியிருந்தும், உங்களால் மற்றவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசமுடியவில்லையா?

ஆங்கில மொழியில் போதிய பயிற்சியின்மையினால் உங்களது முன்னேற்றம் தடைபடுகிறதா? மற்றவர்கள் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும், அவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் ஏதாவது தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்று தயக்கமாக இருக்கிறதா?

ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் பல வழிகளில் முயன்றும், பல புத்தகங்களைப் படித்தும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முன்னேற்றம் ஏற்படவில்லையே என்று வேதனைப்படுகிறீர்களா?
கவலையை விடுங்கள்.....

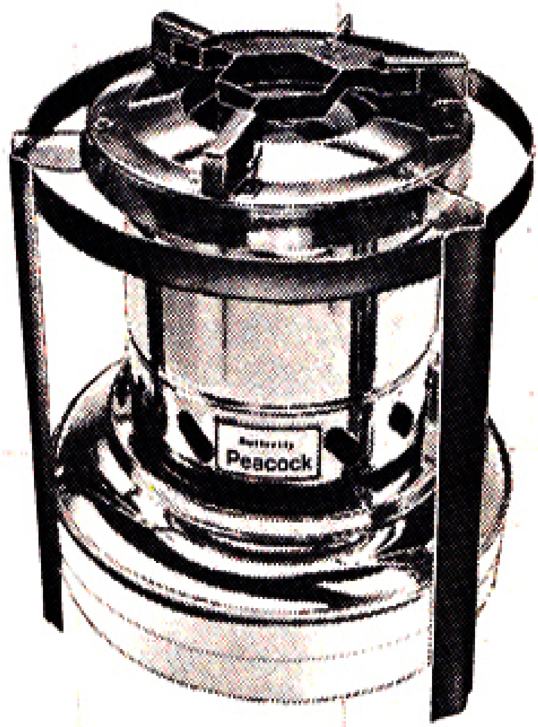
இதோ ஒரு பயனுள்ள பயிற்சி முறை உங்களுக்காக.
தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப்புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் அளிக்கும் ஓர் எளிய பயிற்சி முறையை நீங்கள் மேற்கொண்டால் தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாக உரையாடவும், இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுதவும் உங்களால் முடியும்.
வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் நீங்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.
நேர்முகப்பயிற்சி பெற விரும்புவோருக்கு தனிவகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.
இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெற வேண்டும் என்ற உங்களதுவிருப்பத்தை ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்.
இப்பயிற்சியில் சேருவதற்கான விண்ணப்ப மனுவையும், மற்ற விவரங்களையும் உடனே அனுப்பி வைக்கிறோம்.

ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டும், வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்ற உங்களது நீண்ட நாளைய விருப்பம் நிறைவேற இன்றே உங்களது முயற்சி துவங்கட்டும்.
நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
தபால் பெட்டி எண். 4986
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை — 600 017.
தொலைபேசி எண். 44 12 16

நமது கல்வி நிலையத்திற்கு சென்னையைத் தவிர வேறு ஊர்களில் கிளைகள் எதுவும் கிடையாது.

அடிக்கடி வரும் தொல்லை என்றும் இனி இல்லை



புதிய பீகாக் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்டவ்
தொல்லை தராமல் நீண்ட காலம் உழைக்க,
விஞ்ஞான முறையில் வடிவமைத்தது.
சாதாரண திரி ஸ்டவ்வுடன் ஒப்பிட்டுப்
பாருங்கள். இதன் அருமை புரியும்.

★ உயர்தர சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் வடிவமைக்கப்பட்டது. துருப்பிடிக்காது
★ சீரான நீல நிற ஜ்வாலை. சூடு வேகமாகப் பரவும். சமையலும் விரைவாக ஆகும்.
★ பெரிய பாத்திரங்கள் வைக்கத் தனி அமைப்பு.
★ சுத்தம் செய்வது எளிது.
★ பளபளப்பு குறையாது.
★ பாகங்கள் மாற்றத் தேவை இல்லை.

எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

பீகாக்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் திரி ஸ்டவ்

பட்டர்ஃப்ளை ஷோரூம்
அப்ளையன்சஸ்
தேனாம்பேட்டை (சிக்னல் அருகில்).
சென்னை - 600 018.
போன்: 454186, 458375

95, L.B. ரோடு, அடையார்,
சென்னை-600 020. போன்: 417228

பிளாக் 1, II அவின்யூ, அண்ணா நகர்,
அய்யப்பன் கோவில் எதிரில்,
சென்னை-600 040.

ஸ்டேஷன் பார்டர் சாலை
(கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையம் அருகில்)
கோடம்பாக்கம்
சென்னை 600 024.

காமதேனு கூட்டுறவு சிறப்பு அங்காடி,
தமிழ்நாடு வீட்டுவசதி வாரிய
காம்ப்ளக்ஸ், பெசன்ட் நகர்,
சென்னை-600 090. போன்: 416203

தரமான
பட்டர்ஃப்ளை
தயாரிப்பு.

பரிசு பெற்ற கோலங்கள்

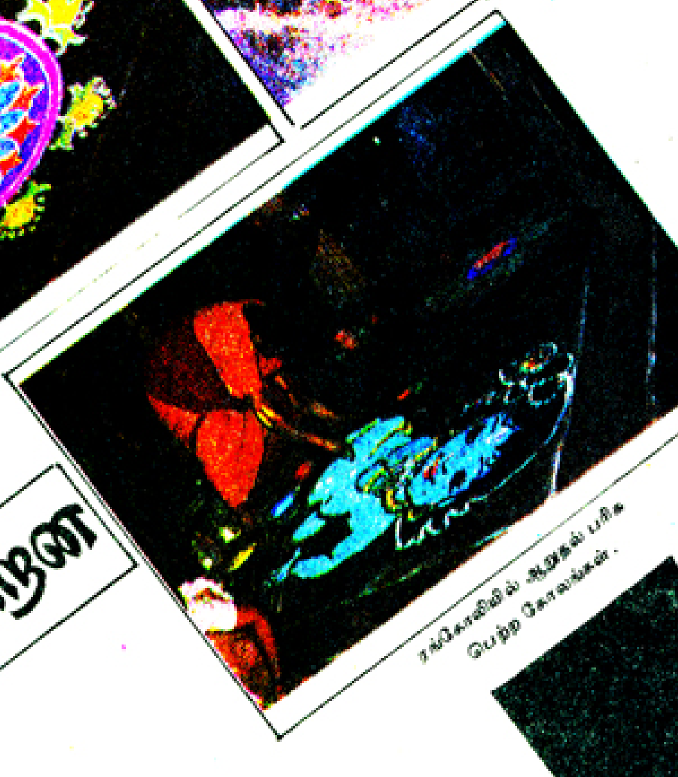


ஆறுதல் பரிசுக் கோலங்கள்:



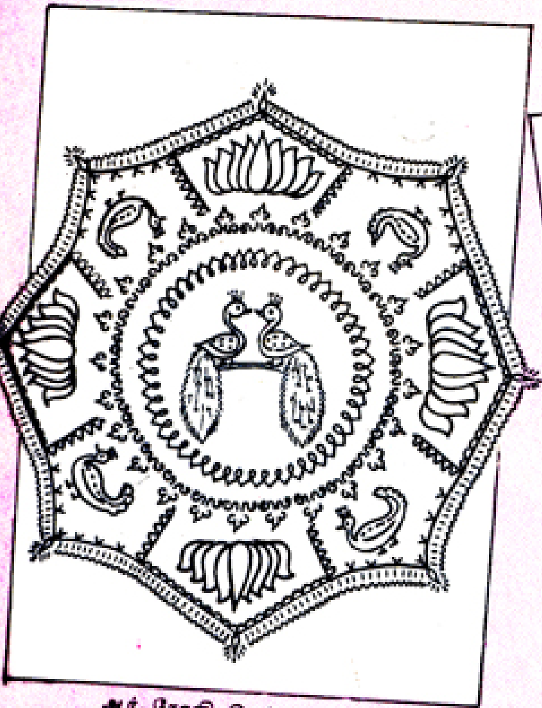


க் கோலத்தில் பரிசு பெற்ற கோலங்கள்.



சங்கானையில் ஆறுதல் பரிசு பெற்ற கோலங்கள்.

தொடர்ச்சி

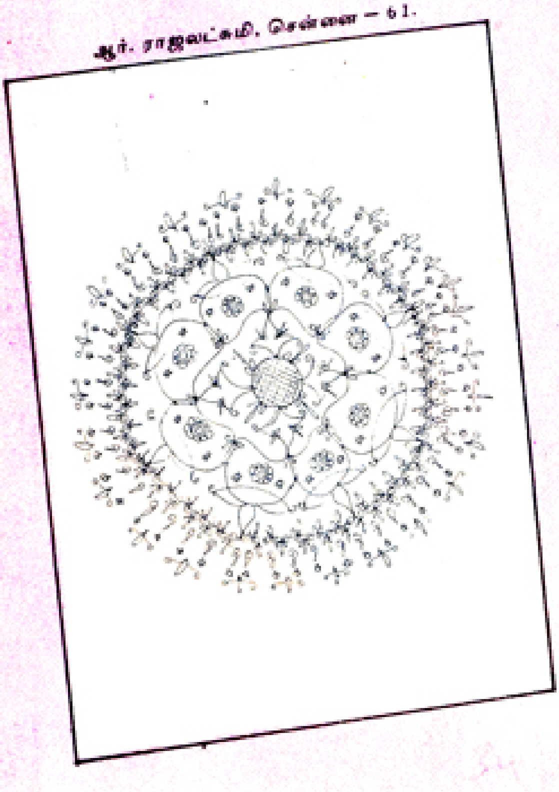


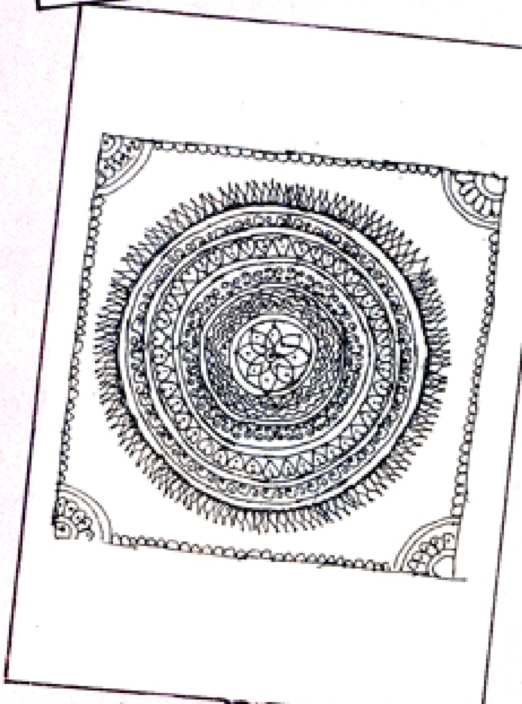
ஆர். ரேவதி, சென்னை – 20.

ஜானகி கோபாலன், சென்னை – 44.



ஆர். ராஜலட்சுமி, சென்னை – 61.





எஸ். டி. பட்டம்மாள், சென்னை – 4.

நனைத்தாலும், துவைத்தாலும் விரைவாக உலரும் பாப்பா மெத்தை.



ஜிங்லர்ஸ் மேல்நாட்டுத் தொழில் நுட்பத்துடன் விஞ்ஞான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பாப்பா மெத்தை. இது சாதாரண ஃபோம் மெத்தை அல்ல. இதன் உட்புறம் மென்மையான பாலிஃபைபர் நிரம்பியது. வெளிப்புறம் மிருதுவான 100% பருத்தியினால் ஆனது. சரியான பருமனில் அமைந்ததால் பாப்பா எளிதாகப் புரண்டு விளையாடலாம். காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சலையும் தடிப்புகளையும் ஏற்படுத்தாது. ஜிங்லர்ஸ் இலேசானது. துவைப்பது எளிது. விரைவாக உலரும். உட்புறம் ஈரத்தினால் கட்டியாகாமல் மென்மையாகவே இருக்கும்.





அன்னையின் அரவணைப்பை போல இதமானது

Jinglers

India's first real washable baby bed



* ஒவ்வொரு பாப்பா மெத்தையுடனும் ஒரு ஜான்ஸன்ஸ் சோப் இலவசம்!

Mfrs: Utility Textiles
AH-196, III Street, Shanthi Colony
Anna Nagar, Madras 600 040
Tel: 6211939 & 6213496

Marketing Agent: M/s. West & Harry P. Ltd. Madras. Tel: 451837

• **Available at**

Madras City: C & Y Chains, Tarapore Towers • Children Choice, Luz • Chandrams, N.S.C. Bose Road • Frontline, Royapuram • Garment Shop, Spencer Plaza, Mount Road • Kiddies Collections, Mount Road • Kiddies Court, Vummidian Complex • KIBS, Armenian Street • Krishna Thulasi Pondy Bazaar • London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Vummidian Complex • Lucky Apparels & Lucky Dresses, Tambaram • Mummy Daddy, Kilpauk • Murugan Dresses, T. Nagar • Shanaz, Anna Nagar • Sugan Collections, Kellys • Sugan Fashion Port, T. Nagar • Touch of Love, Alsa Mall • Merlin (Tivoli), Anna Nagar • Trisha, Luz • Total Care, Kodambakkam High Road • Witco, Anna Nagar/T. Nagar • Yesses Super Market, Anna Nagar • Vitan, Luz • **Coimbatore:** • Bison Showroom, Ashoka Plaza • Grand Bazaar • May Flower, Gandhipuram • S. Beemiah Chetty, 'The White Shop', Big Bazaar Street • Pinky • Saangarika, R.S. Puram • Saravanas, Lakshmi Complex • Shobha, Big Bazaar Street • Tip Top Southern Bonanza, Oppanakkara Street • Vandana, R.S. Puram • **Coonoor:** • Kushal Traders • **Cuddalore:** • Seematti • **Dindigul:** • Shabnam • **Erode:** • Bharani Readymades • Pinky • Priya • Sagar • Selection, R.K.V. Road • Flora • **Kumbakonam:** • Seematti Dresses • **Madurai:** • Archana • Amar Jothy, Amman Sannathi • Classic • May Flower • Mummy Daddy • Milan • Pinky • Roop Milan • Roopam • Shabnam • **Mayavaram:** • Seematti Dresses • **Mettupalayam:** • Maharaja Garments • **Nagercoil** • Ganesh Plastic Centre • Tower Readymades • **Pollachi:** • Fashion Garments, Palghat Road • Pinky • **Pondicherry:** • Crowns • Shabnam • **Salem:** • Arunalaya • Ayodhya • Golden House (Maharani) • Shree Lakshmi Novelties, Chamundi Complex • Milan • Lavanya Shopping Paradise • **Ramanathapuram:** • Daddy Mummy • **Tirunelveli** • Roopam • **Tirupur** • Selection Centre, Kamaraj Road • **Thanjavur:** • Maharaja Readymades • Puniyamoorthy Pillai Stores • **Trichy:** • Ananda Corporation • Geetha's • Keerthana, Nandi Koil Street • Kiddies Corner • Krishna Readymade Hall • Ruby Ready-Made • Mummy Daddy • **Vellore:** • Milan • Shabnam. • Jolly Shopping • Also available at Kerala, Karnataka and Andhra

* இச் சலுகை தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரிக்கு மட்டுமே

Insight-UT-1471


HERBAL HAIR

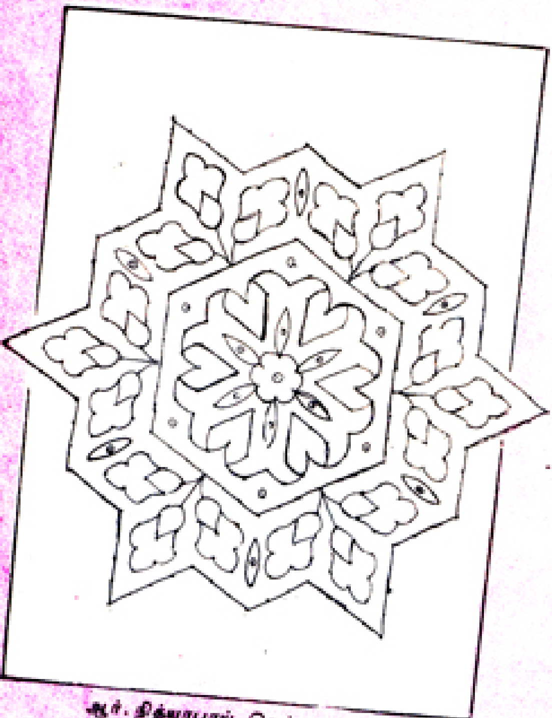




புதுமைக் கோலத்தில்
முதல் பரிசு பெற்ற கோலம்.
வி. ராஜலட்சுமி, சென்னை - 78.

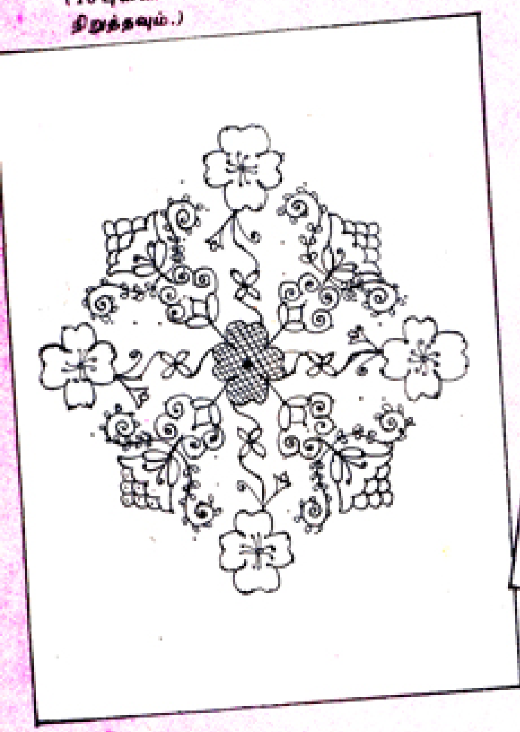




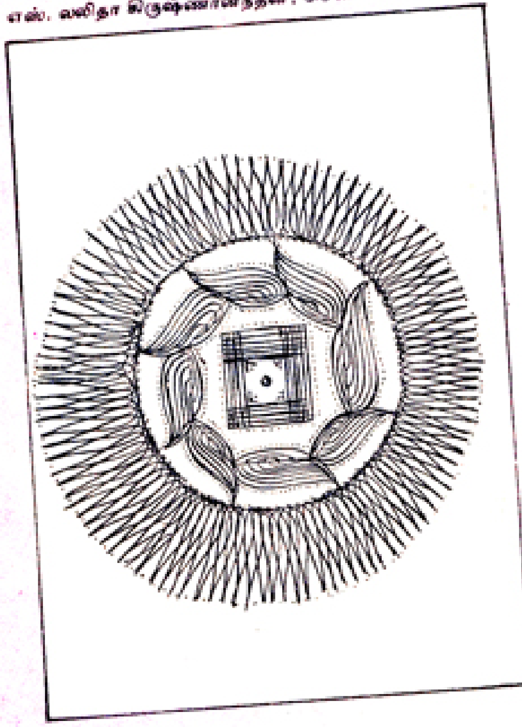


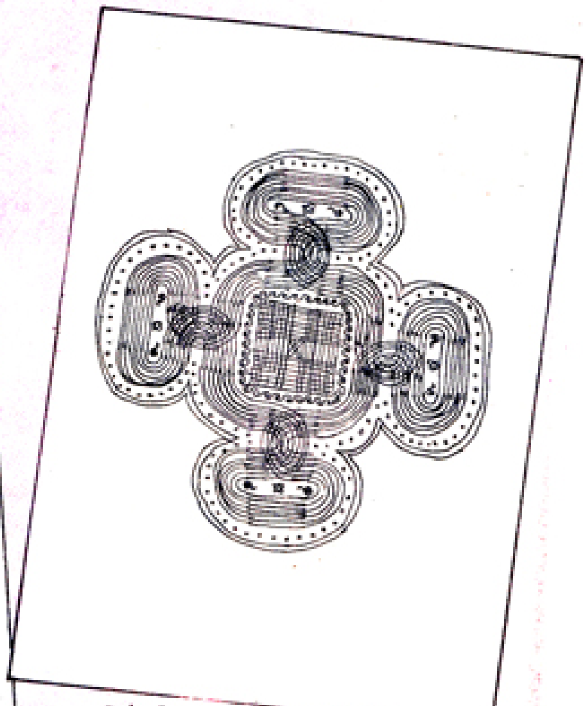
ஆர். நித்யாபாய், சென்னை — 42.
(21 — 11 இல் நிறுத்தவும்; 4, 3, 2, 1 என்று 6 பக்கமும் ஸ்டார் மாதிரி வைக்கவும்.)

எஸ். மக்லேஸ்வரி, சென்னை — 76.
(18 புள்ளி — 2 வரிசை. நேர்ப்புள்ளி — 2 இல் நிறுத்தவும்.)



எல். லலிதா கிருஷ்ணானந்தன், சென்னை — 33.





எஸ். செல்லம்மாள், சென்னை — 35.

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை
நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



நியுபான்
குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாயு தொந்திரவு, எதுக்களித்தல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில், ஓமம், வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியுபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.

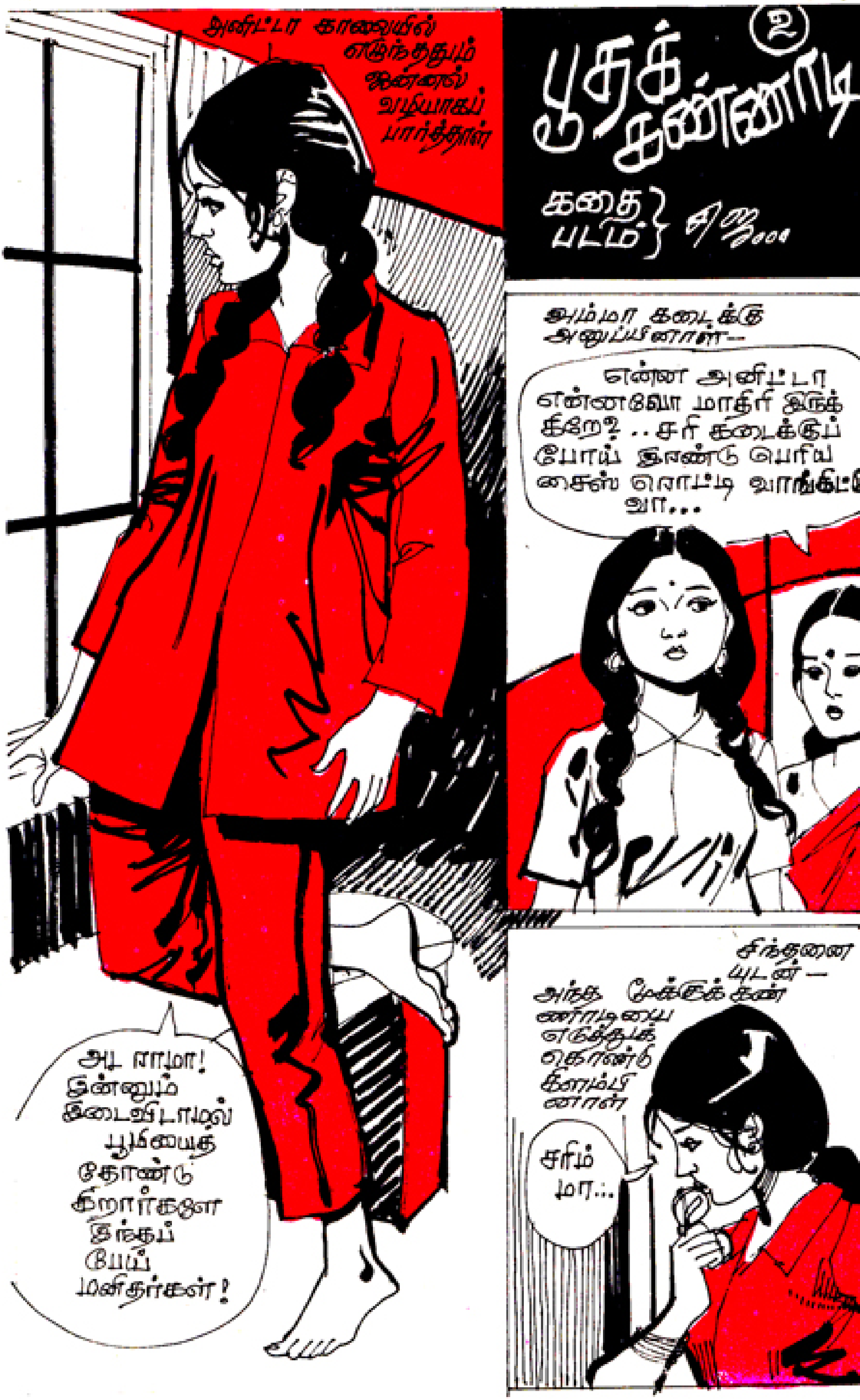
PHARM PRODUCTS
தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 761/91

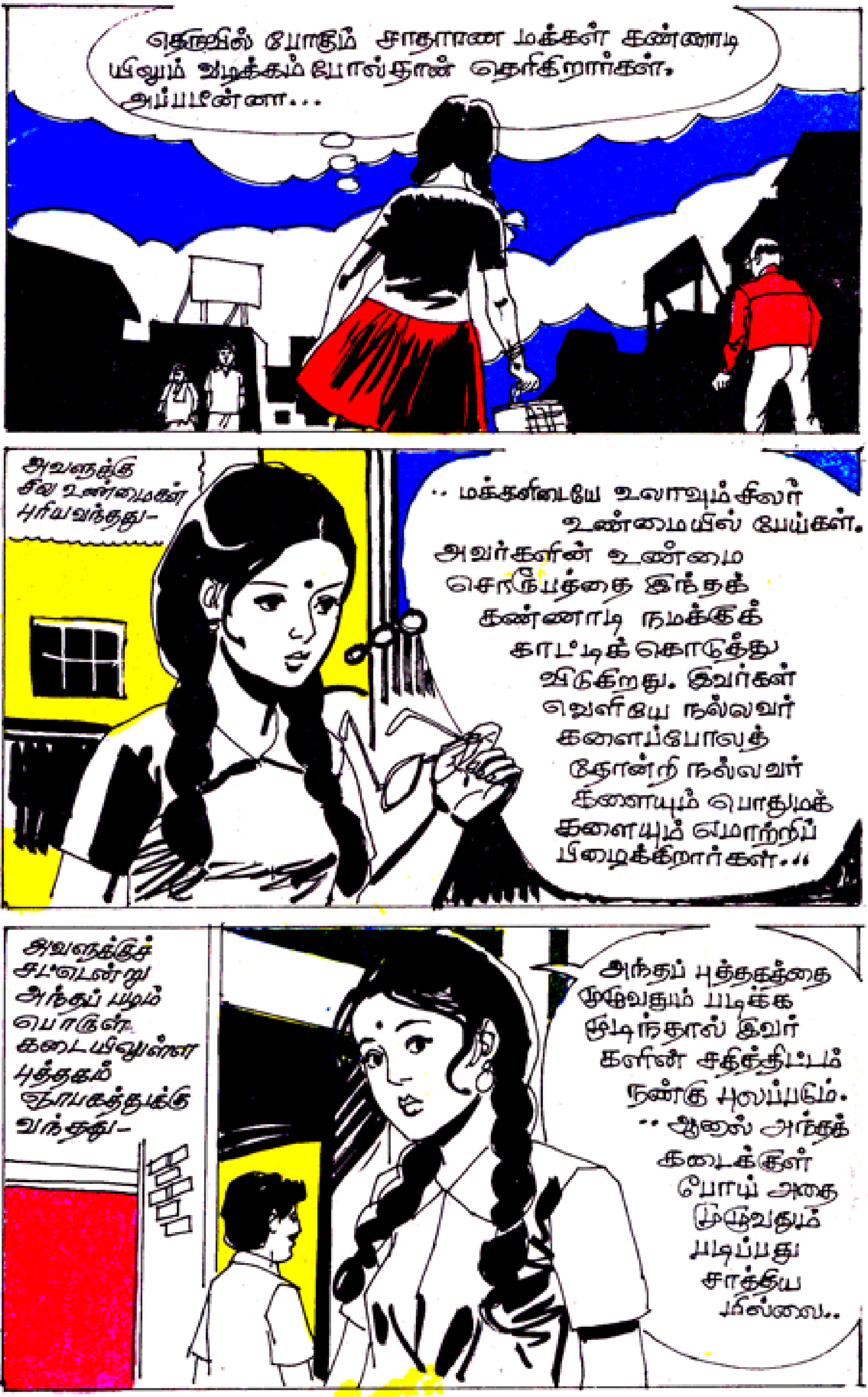

NEW
Liril
THE FRESHNESS SOAP
லிரில் புத்துணர்வு

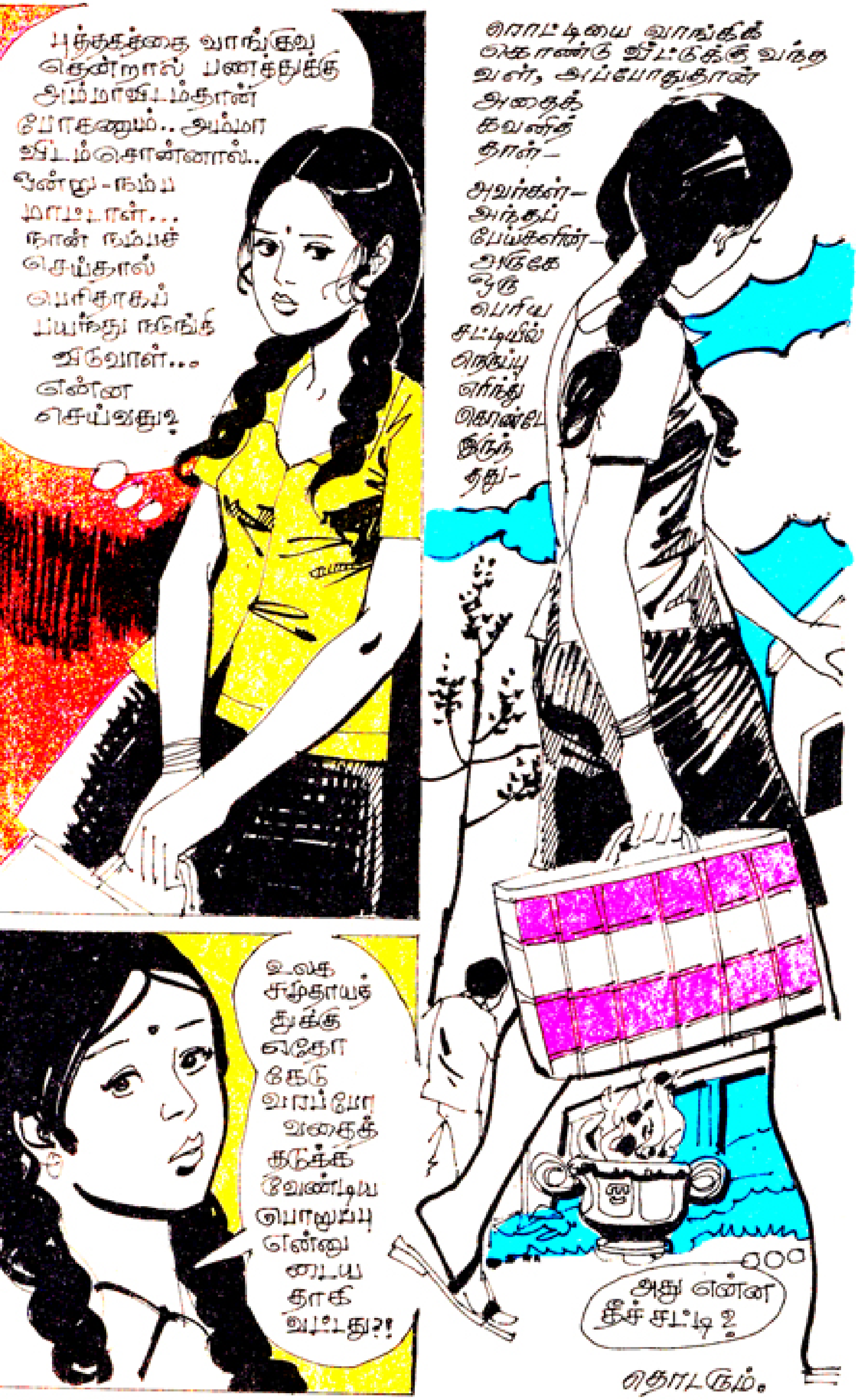
த்துணர்ச்சி




பூதக் கண்ணாடி
௨
கதை படம் } ஏ. ஜெ...
அனிட்டா காலையில் எழுந்ததும் ஜன்னல் வழியாகப் பார்த்தாள்
அட ராமா! இன்னும் இடைவிடாமல் பூமியைத் தோண்டு கிறார்களே இந்தப் பேய் மனிதர்கள்!
அம்மா கடைக்கு அனுப்பினாள்—
என்ன அனிட்டா என்னவோ மாதிரி இருக் கிறே? .. சரி கடைக்குப் போய் இரண்டு பெரிய சைஸ் ரொட்டி வாங்கிட்டு வா...
சிந்தனை யுடன்—
அந்த மேஜைக் கண் ணாடியை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பி னாள்
சரிம் மா...


வெளியே — அவர்கள் நேற்றைய விட இன்னும் ஆழமாகத் தோண்டியிருப்பது தெரிந்தது.
அவர்கள் கிட்ட போய் கண்ணாடியைப் போட்டுப் பார்க்கலாம்..
மிக அருகில் —
பாப்பா இந்தப் பக்கம் வராதே.. பெரிய குழி! ஜாக்கிரதையாப் போம்மா!
..இவர்கள் நிச்சயம் பேய் தான்...
அதே ஆள் மூக்குக் கண்ணாடி வழியாக படு கோரமாகத் தெரிந்தான்—
பேய் உலகம்
அவர்களிடமிருந்து விலகி கடை வீதிப் பக்கம் வந்தாள்...
இது — ஏதோ பேய்களின் சதி!... எதற்கு அவ்வளவு ஆழமான குழி?


தெருவில் போகும் சாதாரண மக்கள் கண்ணாடியிலும் வழக்கம்போல்தான் தெரிகிறார்கள். அப்படீன்னா...
அவளுக்கு சில உண்மைகள் புரிய வந்தது—
..மக்களிடையே உலாவும் சிலர் உண்மையில் பேய்கள். அவர்களின் உண்மை சொரூபத்தை இந்தக் கண்ணாடி நமக்குக் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறது. இவர்கள் வெளியே நல்லவர்களைப்போலத் தோன்றி நல்லவர்களையும் பொதுமக்களையும் ஏமாற்றிப் பிழைக்கிறார்கள்..
அவளுக்குச் சட்டென்று அந்தப் பழம் பொருள் கடையிலுள்ள புத்தகம் ஞாபகத்துக்கு வந்தது—
அந்தப் புத்தகத்தை முழுவதும் படிக்க முடிந்தால் இவர்களின் சதித்திட்டம் நன்கு புலப்படும். ..ஆனால் அந்தக் கடைக்குள் போய் அதை முழுவதும் படிப்பது சாத்தியமில்லை..



புத்தகத்தை வாங்குவ தென்றால் பணத்துக்கு அம்மாவிடம்தான் போகணும்.. அம்மா விடம் சொன்னால்.. ஒன்றும்-நம்ப மாட்டாள்... நான் நம்பச் செய்தால் பெரிதாகப் பயந்து நடுங்கி விடுவாள்... என்ன செய்வது?
உலக சமுதாயத் துக்கு ஏதோ கேடு வரப்போ வதைத் தடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு என்னு டைய தாகி விட்டது?!
ரொட்டியை வாங்கிக் கொண்டு வீட்டுக்கு வந்த வள், அப்போதுதான் அதைக் கவனித் தாள்—
அவர்கள்— அந்தப் பேய்களின்— அருகே ஒரு பெரிய சட்டியில் நெருப்பு எரிந்து கொண்டி ருந் தது—
அது என்ன தீச்சட்டி?
தொடரும்.

"அப்பா எங்கப்பா கிளம்புறீங்க?"

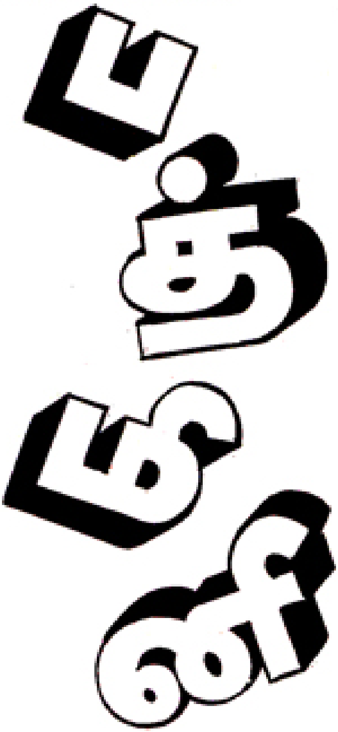
தன் எட்டு வயதுப் பெண் பத்மினியின் பார்வையை கோவிந்தன் தவிர்த்தார். பிறகு "எனக்கு இந்த ஊரு உஷ்ணம் ஒத்துக்கல லெம்மா. அதுதான் பெங்களூர் போறேன்."

"என்னையும் அழைச்சிக்கிட்டுப் போங் கப்பா."

"அது ரொம்பச் சின்ன வீடும்மா. நம்ம எல்லாருக்கும் போதாது."

ஆம். அது 'சின்ன வீடு' தான் — அறைக் குள்ளிருந்து இதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த பத்மினியின் அம்மா புவனேஸ்வரி கசப்

மனச்சிதைவு — 5



புடன் சிரித்துக் கொள்கிறாள்.

பொருளாதார பிரச்னை ஏற்படாத அளவுக்கு மாதா மாதம் வீட்டுக்குப் பணம் வந்தது. ஆனால் அப்பா ஒரு வருடத்துக்கு ஒரு முறை மட்டுமே — அதுவும் ஓரிரு வாரங்களே — தங்களுடன் தங்குவது பத்மினியின் இளம் உள்ளத்தில் பெரும் காயத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

வயதாக ஆக உண்மை புரிபட, அப்பாவின் பொறுப்பின்மையும், அம்மாவின் கையாலாகாத்தனமும் அவளுக்குச் சொல்ல முடியாத வெறுப்பைத் தருகிறது.

கல்லூரியில் பத்மினி படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, கோவிந்தன் அவர்களுடன் வந்து நெடுநாள் தங்குகிறார் — உடல் நிலை சரியில்லாத நிலையில். வேகு வேகென்று டாக்டருக்கும், வீட்டுக்குமாய் நடந்து, ஓடாய்த் தேயும் அம்மாவைப் பார்க்கும் போது வருத்தத்தை விட எரிச்சல்தான் அதிகம் ஏற்படுகிறது பத்மினிக்கு.

"உடம்பு சரியில்லாதப்போ மட்டும் இந்த ஆள் இங்கே வரணுமா? ஏன் அவ கவனிச்சுக்க மாட்டாளாமா?"

"சும்மா இரு. இனிமேல் இதுதானே அவர் இருப்பிடம்" என்று புவனேஸ்வரி அவளை அடக்குகிறாள். படுத்த படுக்கையாயிருந்தாலும் தன் கணவன் தன்னோடு இருப்பதே மிகுந்த மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது அவளுக்கு. ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சியும் சில மாதங்கள்தான் நீடிக்கிறது.

நோய் தீர்ந்தவுடன் மீண்டும் பெங்களூருக்கே போய் விடுகிறார் கோவிந்தன்.

உண்மையிலேயே எதையும் தாங்கும் இதயம்தான் புவனேஸ்வரிக்கு. கணவனுடைய தொடர்பு கிட்டத்தட்ட முழுதாகவே விட்டுப் போனபிறகும் ஒரேயடியாக இடிந்து விழாமல் "சமாளித்துக் கொள்கிறாள் அவள். தன் தாய் வீட்டு சீதனமான ஓட்டு வீட்டையும் தன்னுடைய நகைகளையும் கொண்டு பத்மினிக்கு ஒரு கல்யாணத்தையும் செய்து விடுகிறாள். கல்யாணத்தின் போது மட்டும் சில நாட்கள் இருந்து விட்டுப் போய் விடுகிறார் கோவிந்தன்.

எப்படியோ பத்மினியின் கணவன் 'வீட்டு மாப்பிள்ளை'யாக வேறு இருக்க சம்மதித்ததில் புவனேஸ்வரிக்கு மகிழ்ச்சிதான். ஆனால் அதிர்ஷ்டம் என்று சொல்கிறார்களே, அதற்கும் புவனேஸ்வரிக்கும் கிஞ்சித்தும் தொடர்பு இல்லை போலும் — கல்யாணமான மூன்றே மாதங்களில் பத்மினியின் கணவருக்கு கேரளாவிலுள்ள ஒரு ஊருக்கு மாற்றலாகிறது.

புவனேஸ்வரி சென்னையிலேயே தங்கிவிட, பத்மினி கணவனுடன் கிளம்பிப் போகிறாள்.

இரண்டுவாரத்துக்கொருமுறைதவறாமல் கடிதம் எழுதிக் கொண்டிருந்த பெண்ணிடமிருந்து திடீரென்று கடிதம் வருவது நின்று போகிறது.

திடீரென்று ஒரு நாள் மாப்பிள்ளையிடமிருந்து தந்தி. அதன் வாசகம்: உடனே வரவும்.

நெஞ்சு நிறைய திகிலுடன், ஆயிரம் சந்தேகங்களுடன் கேரளாவுக்குக் கிளம்புகிறாள். "ஒரு வேளை பத்மினி கர்ப்பமாயிருந்து, அதை சஸ்பென்ஸாக வைத்து நேரடியாக திடீர் சந்தோஷம் கொடுக்க மாப்பிள்ளை நினைக்கிறாரோ என்னவோ!" என்று தனக்குத்தானே சொல்லிக் கொண்ட சமாதானம் அவளுக்கே திருப்தி அளிக்கவில்லை.

ஸ்டேஷனில் காத்திருந்த மாப்பிள்ளையிடம் "ஏன் தந்தி கொடுத்திருந்தீங்க? பத்மினிக்கு உடம்புக்கு ஏதுமில்லையே?" என்று கேட்க, அவன், "எல்லாத்தையும் வீட்டுக்குப் போய் பேசலாம்" என்கிறான்.

வீட்டுக்குள் நுழைந்த அடுத்த கணமே மாப்பிள்ளை "என் நெத்தியிலே ஏமாந்த சோணகிரின்னு எழுதி ஒட்டியிருக்குதா? பின்னே எப்படி ஒரு பைத்தியத்தை என் தலையிலே கட்டினீங்க?" என்று கத்தியதும், புவனேஸ்வரி ஸ்தம்பித்துப் போகிறாள். ஓட்டமும், நடையுமாய் உள்ளே செல்ல, பத்மினி உட்கார்ந்திருப்பது தெரிகிறது. மிக லேசாக மேடிட்ட வயிறும், முகத்தில் புதிதாகத் தோன்றியுள்ள களையுமே அவள் கர்ப்பமாக இருக்கிறாள் என்பதை, புவனேஸ்வரிக்கு உணர்த்த, அந்த மகிழ்ச்சியை முழுதும் அனுபவிக்க முடியாமல், பத்மினி இன்னும் தன்னைப் பார்த்து ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசவில்லை என்று உண்மை உதைக்க, பத்மினியை லேசாக உலுக்குகிறாள் புவனேஸ்வரி. அம்மாவை உற்றுப் பார்த்த பத்மினியின் வாய் "எப்போ வந்தே?" என்று யந்திரமாய் உச்சரிக்கிறது.

அடுத்து வந்த சில நாட்களில் பத்மினி திடீரென்று பற்களை நறநறவென்று கடித்துக் கொள்வதையும், யாருடனோ மௌனப் போராட்டம் நடத்துபவன் போல் முகத்தை இறுக்கமாய் வைத்துக் கொண்டு முணுமுணுப்பதையும் பார்த்த புவனேஸ்வரி அவளை டாக்டரிடம் அழைத்துப் போக, பத்மினி கர்ப்பமாக இருப்பதை உறுதி செய்த அந்த டாக்டர் அவளது சமீபத்திய போக்குக்கு சிகிச்சை எடுக்க மனவியல் மருத்துவரை நாட வேண்டும் என்கிறார்.

"உங்க பெண்ணை அழச்சிக்கிட்டு சென்னைக்குப் போய் எல்லா சிகிச்சையும் செய்யுங்க. அங்கேயே பிரசவமும் ஆகட்டும்", என்று மாப்பிள்ளை கண்டிப்பாய்க் கூறிவிட, சென்னைக்குப் பயணமாகின்றனர் தாயும், மகளும்.

சென்னைக்கு வந்தவுடன் பத்மினியை சோதித்த மனவியல் மருத்துவர் அவள் மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறாள் என்பதைத் தெரிவித்து தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட மாத்திரைகளை உட்கொள்ளச் சொல்கிறார்.

கர்ப்பமாக உள்ள பெண்ணாகையால் மருந்தை சிபாரிசு செய்யும் போது ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை யோசித்துச் செயல்படுகிறார் அந்த டாக்டர்.

சில மாதங்களில் ஆண் குழந்தைக்குத் தாயாகிறாள் பத்மினி. குழந்தையைப் பார்க்க அவள் கணவன் வரவில்லை. விவாகரத்து கோரி நோட்டீஸ் வருகிறது அவனது வக்கீலிடமிருந்து. "அதெல்லாம் முடியாது. நான் அவரோடுதான் இருப்பேன்" என்று பத்மினி சொன்னாலும் அதில் தீவிரமோ, ஆழமான சோகமோ இருப்பதாகத் தெரிய



வில்லை புவனேஸ்வரிக்கு. மகளுக்கு நேர்ந்த கதியைப் பார்த்து இடிந்து போகிறாள் அந்தத் தாய்.

நீதிமன்றத்தில் பத்மினியின் கணவனது வாதம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு விவாகரத்து வழங்கப் படுவதுடன், சரியான சூழ்நிலையில் வளர வேண்டுமென்பதால் குழந்தை தந்தையிடம் வளர வேண்டுமென்றும் தீர்ப்பு வழங்கப்படுகிறது.

ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தில் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் பத்மினியிடம் அவரது குழந்தையைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது அவளது கண்களில் எந்தக் குறிப்பிட்ட சோகத்தையும் நாம் உணர முடியவில்லை. "வருஷத்துக்கு ஒரு தடவை நான் கேரளா போய் அவனைப் பார்த்து விட்டு வரேன். எனக்கு இங்கே வீட்டுக்குப் போகவே பிடிக்கல்லே. எங்கம்மா என்னை ரொம்ப பிடுங்கறா," என்று கூறும் பத்மினி சிறிது சிறிதாக குணமாகி வருகிறாராம்.

பத்மினி பற்றிய கேள்விகளுக்கு ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தின் இணை இயக்குனரும், மனவியல் மருத்துவருமான டாக்டர் தாராவின் விளக்கங்கள்:

* பத்மினி தன் அம்மாவை வெறுக்கக் காரணம் என்ன? தன் அப்பாவின் மேல் ஏற்பட்ட கோபம், அது அம்மாவின் கையாலாகாத்தனத்தினால் தான் என்ற நினைவு அவளது மனத்தின் அடித்தளத்தில் தங்கிப் போனதுதான் காரணமா?

அப்பாவின் அன்பு சிறு வயதிலிருந்தே கிடைக்காதது பத்மினியின் மூளை பாதிப்புக்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்றாலும், அப்படி லாஜிக் பார்த்து அவள் தன் அம்மாவை வெறுக்க வாய்ப்பில்லை. சொல்லப் போனால் பத்மினி அவளது அம்மா மீது அனாவசியத்துக்கு ஆத்திரப்படுவதாக நான் நினைக்கவில்லை. பத்மினியின் அம்மாவுக்குத் தான் பொறுமை குறைந்துள்ளது என்பேன். பத்மினி ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தில் இருக்கும் போது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள். வீட்டுக்குப் போவது என்றால்தான் அவளுக்கு வேப்பங்காய் சாப்பிடுவது போலிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் அவளது தாயின் எதிர்மறை அணுகுமுறைதான். பத்மினியின் மேல் அடிக்கடி குற்றம் காண ஆரம்பித்து அதை வெளிப்படையாக அவளிடமே சொல்லவும் செய்கிறாள். மனச்சிதைவு நோயாளிகளை அதிகமாகக் குற்றம் சாட்டுவதும், அளவுக்கதிகமாகப் பொத்தி வைப்பதும் நோயை அதிகப்படுத்தும். இதனால்தான் மனச்சிதைவு நோயாளிகளின் குடும்பத்தவரையும் அடிக்கடி அழைத்து நோயாளிகளிடம் எப்படிப் பழக வேண்டும் என்பதற்குப் பயிற்சி அளிக்கிறோம். இந்நிலையில் கூட்டுக் குடும்பங்கள் இன்னமும் கணிசமான அளவில் இருக்கின்றன. அதனால் குடும்பத்தினர் நோயாளியிடம் செயல்பட வேண்டிய முறை பற்றி பயிற்சி அளிப்பது மிக அவசியமாகிறது.

* ஓரளவு ஆரம்பநிலையிலேயே பத்மினியை மனவியல் மருத்துவரிடம் காண்பித்தும் பத்மினி ஏன் இன்னமும் முழுக் குணமடையவில்லை?

மருத்துவரிடம் காண்பித்தால் போதாது. அவர் கொடுக்கும் மருந்தை நோயாளி சரிவரச் சாப்பிடுகிறாரா என்பதையும் குடும்பத்தினர் கண்காணிக்க வேண்டியது அவசியம். ஆரம்ப கட்டங்களில் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட மருந்து மாத்திரைகளை சரிவர சாப்பிடாமல் தூக்கி எறிந்திருக்கிறாள் பத்மினி. இதை அவளே இப்போது சொல்வதுடன், அப்படிச் செய்தது தவறு என்பதையும் உணர்கிறாள்.

* தனது ஒரே மகனைப் பற்றிப் பேசும் போது கூட அவனைப் பிரிந்திருக்கும் ஏக்கமும், ஆற்றாமையும் அவர் முகத்தில் தெரியக் காணோமே?

மனச் சிதைவு நோயின் முக்கிய அவலங்களில் இதுவும் ஒன்று. நோயாளியின் குடும்பத்தவர் எங்களிடம் "டாக்டர், அவ முன்னேயெல்லாம் எங்க கிட்டே ரொம்ப ஒட்டிக்கிட்டு பாசமா இருப்பா. இப்போ அந்த பாசத்தைக் (warmth) காணோம். ஏனோதானோன்னு இருக்கா" என்று சொல்வது சகஜம். சொந்த குழந்தைகளிடம் கூட தாய்ப்பாசம், முழு அளவில் மனச் சிதைவு நோய் கண்ட தாய்மார்களுக்கு வெளிப்படுவதில்லை. அதே சமயம் தங்களது வாழ்க்கை சீரழிந்து விட்டதாக நம்ப மாட்டார்கள். ஒரு கற்பனை வாழ்வையாவது சிருஷ்டித்துக் கொள்வார்கள். கணவனுடன் கிட்டத்தட்ட எல்லாத் தொடர்புகளும் இல்லாமல் போய் விட்டது என்றாலும் "என் கணவர் எனக்கு அடிக்கடி கடிதங்கள் போட்டுக் கிட்டுதான் இருக்கார்" என்று பத்மினி இப்போதும் சொல்வது இது போலத் தான்.

— அருண் சரண்யா.

வெயில் காலத்தில் நாம் நிறைய ஜூஸ் செய்து சாப்பிடுகிறோம். அதற்குச் சர்க்கரையைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் திடீர் என்று விருந்தாளிகள் வந்தாலும் உடனே செயல்பட வசதியாக இருக்கும். ஜூஸ் தயாரிக்கும் போது சர்க்கரையைப் போட்டால் கரைவதற்கு நேரம் ஆகிறது.

— லட்சுமி முரளீதரன்.

நினைவாற்றல் கலை

ஆசிரியர் — பதின் கவனகர் பெ. இராமையா. தொகுப்பு — இரா. கனகசுப்புரத்தினம். நினைவுக் கலையை வளர்த்துக் கொள்வது பற்றிய நூல்.

விலை ரூ. 15.00

கேட்டதும் கிடைத்ததும்

திரு. இராமையாவிடம் கேட்ட கேள்விகளும், பதில்களும். தொகுப்பு: இரா. கனகசுப்புரத்தினம்.

விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் — திருக்குறள் இராமையா பதிப்பகம், கலைஞர் கருணாநிதி நகர், கோவில்பட்டி — 627 701).

ராகு — கேது பெயர்ச்சி

ஆசிரியர் புலியூர் பாலு. 16.4.'91 ராகு, கேது பெயர்ச்சி அடைவதால் 12 ராசிக



ளுக்கும் ஏற்படும் பலன்கள்.

விலை ரூ. 6.00

(பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, சென்னை — 17.)

ஸ்ரீ அனுமன் நாற்பது

அஷ்டோத்ரம், ஆபத்துத்தாரண ஸ்தோத்ரம் போன்றவை. தொகுப்பு: ஸ்வாமி.

விலை ரூ. 30.00.

உங்கள் ஜாதகமும் தொழில் யோகமும்

ஆசிரியர் — திருமதி சி. எம். ஹனீப்

விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் — கீதா பிரசுரம் பிரஸ், 22, மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

பச்சை நிறப் பூக்கள்

பாதுகை கூடச் சிம்மாசனம்
ஏறியது முன்பு
இப்பொழுது
சிம்மாசனம் கூடச்
செருப்படி படுகிறது

கவிதைத் தொகுப்பு: ஆசிரியர் — பா. அமிழ்தன்.

விலை ரூ. 12.00

(மதி வெளியீடு, 5/43, பூஞ்சோலைத் தெரு, கள்ளிக்குளம் — 627 113.)

இராமலிங்கம் கவிதைகள்

கவிதைத் தொகுப்பு: எஸ். பி. என். இராமலிங்கம்.

விலை ரூ. 14.00

(இராமலிங்கம், 388, 15 வது முதன்மைச் சாலை, மகாகவி பாரதிநகர், வியாசர்பாடி, சென்னை — 39.)

புகழ் முத்திரை

சிறுவர் கதைகள். ஆசிரியர்: திருமலை.

விலை ரூ. 10.00

(நவபாரதி பிரசுரம், 14, தெற்கு மாட வீதி, திருநின்றவூர் — 602 024.)

பகவத் கீதை

ஆசிரியர் — ஜீவன். பகவத் கீதைக்கான சுலோகமும் பொருளும், இசையும், விரிவுரையும். ஆசிரியர் எளிய தமிழிலே இசை வமைத்துப் பாடக் கூடிய வகையில் பாடல்களாக மொழிபெயர்த்திருக்கிறார்.

பல்லவி

"தியானம் செய்து தெளிவடைய மனதில்
ஞானம் அமையுந்தானே பூமானே

அனுபல்லவி

தானே தனக்குப் பகையும் உறவுமாதலால்
தன்னை வென்று என்னைக் கண்டு
அனுதினம் (தியானம்)"

எனச் சொல்லும் கிருஷ்ணனின் கூற்றுக்கு அர்ச்சுனன்,

"எளிதான செயலல்லவே கண்ணா
எளிதான செயலல்லவே
அலைபாயும் மனதை அடக்கி நிறுவது
(எளிதான)"

எனப் பதில் கூறுகிறான்.

ஒரு முழுமையான வழிகாட்டும் நூல்.

விலை ரூ. 45.00

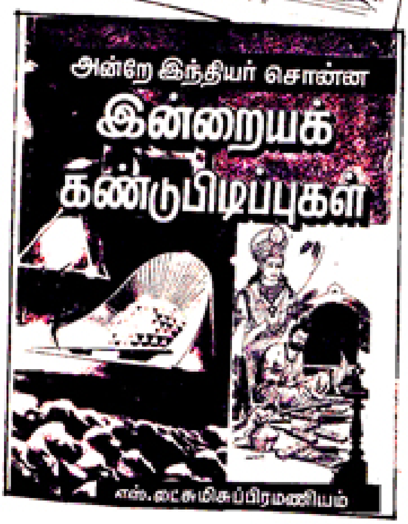
ஜோதி பிரசுரம் பிரஸ், 22, மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

சுலபமான வைத்தியக் குறிப்புகள்

சிறுசிறு குறிப்புகளாக ஏராளமான வைத்திய யோசனைகள். தொகுப்பு: சரசுவதி அமுதன்.

விலை ரூ. 11.00





அருணாசல புராணம்

திருவண்ணாமலை ஸ்தலத்தின் வரலாறு, சிறப்புகள், திருவிழாக்கள், தொகுப்பு: ஆதிரையார்.

விலை ரூ. 9.00

சிரித்து மகிழச் சிறந்த ஜோக்ஸ்

ஆசிரியர்: பிரேமா அரவிந்தன்

விலை ரூ. 11.00

(மூன்றும்—குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துக் கிருஷ்ணன் தெரு, த. பெ. எண், 6124), தி. நகர், சென்னை — 17.)

புத்திர பாவத்தை அறிய வேண்டுமா?

திருமண வயது, மற்றும் சந்ததிகள் பற்றிய பல்வேறு ஐயங்களுக்குப் பதில்கள் உள்ளன. ஜாதக அறிவு உள்ளவர்களுக்குப் பயன் படும் நூல்.

விலை ரூ. 18.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச ஐயர் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

சமூகம் என்பது நாலு பேரல்ல

கமலா கந்தசாமியின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 20.00

கனவுகள் பலன்கள்

ஆசிரியர்: காழியூர் நாராயணன்

விலை ரூ. 9.00

அன்றே இந்தியர் சொன்ன இன்றையக் கண்டுபிடிப்புகள்

ஆசிரியர் — எஸ். லட்சுமிசுப்ரமணியம்.

விலை ரூ. 17.00

(மூன்றும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 600 017.)

பல பொருள்களின் தயாரிப்பு இரகசியங்கள்

பான் மசாலா, நரை நீக்கும் தைலம், ரொட்டி போன்றவை.

விலை ரூ. 9.00

மகா சக்திகளைத் தியானம் செய்யும் முறைகளும் பலன்களும்

விலை ரூ. 9.00

ஃபிளாட் உரிமையாளர்கள் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய உண்மைகள்

விலை ரூ. 13.00

தொழிற் துறையினருக்கான சீருடைகள்

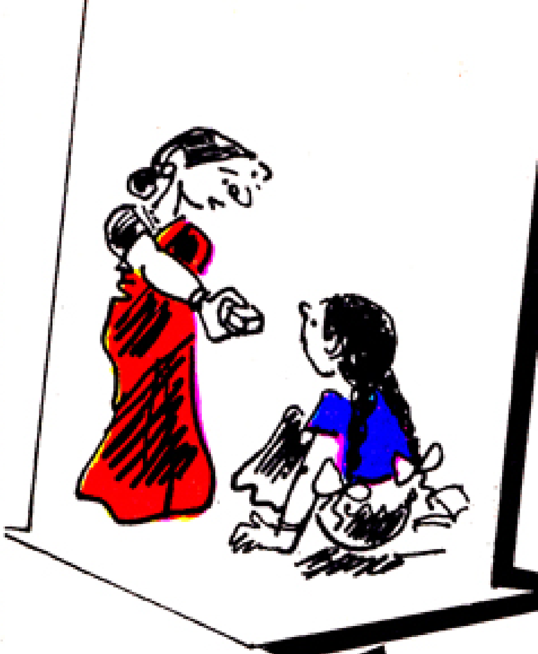
விலை ரூ. 11.00

(நான்கும்—ஆக்கியோர்—மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு — பதிப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை 600 017.)

குழந்தை வாயினால் சுவாசிக்கிறதா?

சில குழந்தைகள், மூக்கால் சுவாசிக்காமல், வாயால் சுவாசிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டு விடுகின்றன. இப்பழக்கம் குழந்தையின் தோற்றத்தை விகாரமாக்கிவிடும். இப்பழக்கம் தொடர்ந்தால், முகத்தின் கீழ்ப் பகுதியைக் கோணலாக்கி விடும் தன்மையுடையது.

குழந்தைகள் ஏன் வாயால் சுவாசிக்கின்றன? (குழந்தை என்றால் விவரம் அறிந்த வயதினரே, மிகச்சிறிய குழந்தை அல்ல). மூக்கில் ஏதோ அடைப்பு இருப்பதால் (இந்த அடைப்பு சளியினால் தற்காலிகமாக ஏற்பட்டதாக இருக்கலாம். அல்லது பெரிதாகிவிட்ட உள்நாக்கினால் நிரந்தரமாக ஏற்பட்டதாக இருக்கலாம்.) மட்டுமே, குழந்தை வாயினால் மூச்சுவிடுகிறது. காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், காரணம் நீக்கப்பட்டு வெகுகாலத்திற்குப் பின்பும், வாயினால் சுவாசிப்பது ஒரு பழக்கமாகி விடும்.



வாயினால் சுவாசிக்கும் பழக்கத்தைத் தாம் விட்டுவிட வேண்டும் என்ற விருப்பத்தைக குழந்தையின் மனத்தில் உண்டு பண்ண வேண்டும். மேலும் அவ்வப்போது "வாயை மூடிக் கொண்டு மூக்கால் சுவாசிக்கும்படி" குழந்தையை எச்சரித்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.



யாருக்குமே, தான் கவர்ச்சியில்லாமல் தோற்றமளிக்க விருப்பமிருக்காது. எனவே வாயினால் சுவாசிக்கும் பழக்கமுடைய குழந்தையை முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிமுன் நிற்கச் செய்து, வாயைத்திறந்து, உதடுகளை விரித்துக் கொண்டு கண்ணாடியில் தம் முகத்தைப் பார்க்கச் செய்யுங்கள். பிறகு வாயை மூடி, உதடுகளையும் கெட்டியாக மூடிக் கொள்ளச் செய்து, மறுபடியும் தம் முகத்தைப் பார்க்கச் செய்யவும். வாயைத் திறந்து உதடுகளை விரித்துக் கொண்டிருக்கும் போது முகம் எப்படிக் காட்சியளிக்கிறது என்பதையும், வாயை மூடி உதடுகளையும் கெட்டியாக மூடிக் கொண்டிருக்கும் போது, முகம் எப்படிக் காட்சியளிக்கிறது என்பதையும், குழந்தையை நன்றாகப் பார்க்கச் செய்யவும்.

"வாயை மூடிக் கொண்டு மூக்கால் மூச்சு

விடு'' என்று வார்த்தைகளால் எச்சரிக்கை செய்து கொண்டேயிருப்பது, பெற்றோரையும், குழந்தையையும் தர்மசங்கடமான நிலைக்கு உள்ளாக்கும். எனவே உதட்டில் ஒரு விரலை வைத்துக் காட்டுவது போன்ற, குழந்தைக்குப் புரியும் சமிக்ஞையை ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும்.

குழந்தை, வாயால் சுவாசிக்காமல், மூக்கால் சுவாசிக்க எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும், சில நேரங்களில் தன்னையறியாது வாயாலேயே சுவாசிக்கும். உதடுகளைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் பலஹீனமாக இருப்பதால் இது ஏற்படுகிறது. சில பயிற்சிகளைச் செய்ய வைத்தால் உதடுகளைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுப்படும்.

பயிற்சிகள் :

1) ஒரு செலுலாய்டு துண்டை 1½ அங்குலமுள்ள சதுரமாக வெட்டி எடுக்கவும். குழந்தையை ஒரு மேஜைக்கு அருகில் உட்கார வைக்கவும். தலையை நிமிர்த்தி உட்கார வைக்கவும். பிறகு சதுரவடிவமுள்ள செலுலாய்டு துண்டினை குழந்தையின் உதடுகளின் இடையில் வைக்கவும். இச்சதுரம் மேஜைக்கு இணையாக இருக்கும்படிச் செய்யவும். அதாவது குழந்தையின் உதடுகளின் இடையில் உள்ள சதுரத்துண்டும் மேஜையின் விளிம்பும் இடையாக இருக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிடம் அல்லது அதற்குக் குறைவான நேரம் மட்டுமே குழந்தை இந்நிலையில் இருக்க முடியும். நாளடைவில், ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை இப்பயிற்சியைத் திருப்பித் திருப்பி அளிக்கும் போது 10 நிமிடத்திற்கு அதிகமாக சதுரத்துண்டை, குழந்தை உதடுகளின் இடையில் மேஜைக்கு இணையாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். கொஞ்ச நாட்கள் கழித்து, விளையாடும் சீட்டு (**Playing Card**) அளவிலான செலுலாய்டு துண்டை வைத்து பயிற்சியைத் தொடரச் செய்யவும்.

2) உதடுகளை இறுக்கமாக மூடச் செய்து, உதடுகளைத் திறக்காமல், மூச்சை உள்ளே இழுக்கச் செய்யவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே, உதடுகளைச் சுருக்கச் செய்யவும். பிறகு மனத்திலிருந்து 5 வரை எண்ணிக் கொண்டே, மூச்சை வெளியில் விட்டுப் பிறகு ஓய்வு எடுக்கச் செய்யவும். உதடுகள் களைப்படையும் வரை இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்ய வையுங்கள்.

உதடுகளைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுவடையும் போது, இரவில், குழந்தை வாயினால் சுவாசிப்பது நாளடைவில் சரியாகிவிடும். குறிப்பாக, குழந்தையை, ஒருக்களித்துப் படுக்கப் பழக்கினால், கண்டிப்பாக இப்பழக்கம் மாறிவிடும்.

ஆதாரம் **Social Welfare, December.**

அனுப்புதல்: — **ராஜி.**

இயளவண தீர்வம்

14

"அம்மா.... என்ன ஆச்சு...? அம்மா வுக்கு என்ன ஆச்சு...?"

டாக்ஸியிலிருந்து கைத்தாங்கலாக இரு பெண்மணிகள் அம்மாவை அழைத்து வருவதைப் பார்த்து சித்ரா பதறி விட்டாள்.

"ஒண்ணுமில்லேம்மா... வேலை செஞ்ச அசதி போல இருக்கு... தலைசுத்தி விழுந் துட்டாங்க. டாக்டர் வந்து பாத்துட்டு ஒண்ணுமில்லேன்னு சொல்லிட்டாரு..." மங்களா சமாதானப்படுத்தினாள்.

வாசற்படிக்கு வெளியில் ஒரு வயதான மனிதர் நிற்பதை அப்போதுதான் கவனித் தாள் சித்ரா. இவரை எங்கேயோ பார்த்தாற் போல இருக்கிறதே என்று நினைத்துக் கொண்டே ஓடிப் போய் ஒரு பாயும் தலை காணியும் கொண்டு வந்தாள். அதில் மெதுவாக சாந்தாவைப் படுக்க வைத்தார் கள்.

"கொஞ்சம் காப்பி கொடுக்கட்டுமா மாமி..."

"ஒண்ணும் வேண்டாம்மா... வீட்லேயே ஹார்லிக்ஸ் கொடுத்துட்டேன். ரெஸ்ட் எடுத்துக்கட்டும். ஒண்ணும் பயமில்லை. நான் நாளை காலை திரும்ப வந்து பாக்க றேன்..." என்றவள் வீட்டைச் சுற்று முற்றும் பார்த்தாள்.

"ஏம்மா, நீ ஒரே பொண்ணா... துணைக்கு யாரும் இல்லையா...?"

"அண்ணா இருக்கான் மாமி. காலேஜ் முடிஞ்சு வர ஏழு மணி ஆயிடும்..."

"இந்தா என்னோட அட்ரஸ். எதுக்கும் வச்சுக்கோ..." என்று கிளம்பினார்கள்.

"மாமி ரொம்ப தேங்க்ஸ்... எப்படிச் சொல்றதுன்னே தெரியலை..."

"இந்தாம்மா... உங்க அம்மாவோட பை..." அந்த முதியவர் பையை நீட்டினார். சித்ரா அதை வாங்கி உள்ளே வைத்தாள்.

"இவரை எங்கே பார்த்திருக்கேன்?"

அவர்கள் கிளம்பிப் போனவுடன் அம்மா அருகில் போய் உட்கார்ந்து கொண் டாள். "அம்மா... அம்மா..."

மெதுவாகக் கண்ணைத் திறந்தாள் சாந்தா. சித்ரா விக்கி விக்கி அழ ஆரம்பித்து விட்டாள்.

"அட அசடே..." மெதுவாக எழுந்து உட்கார்ந்து விட்டாள் சாந்தா. அவளைத் தன்னருகே இழுத்துக் கொண்டாள். "அசடு... அம்மாக்கு ஏதோ ஆயிடுத்துன்னு பயந்து போயிட்டியா... இதோ பார் எனக்கு ஒண்ணுமில்லை..." தன் தோளில் சாய்ந்து பெரிதாக அழுதவளை மௌனமாகத் தட்டிக் கொடுத்தாள்.

எங்கோ பிறந்து என் மடியில் வளர்ந்த இந்தப் பெண்ணிற்கு ஏற்பட்ட விதிர்ப்பு கூட தன்னோட கலந்த அவருக்கு ஏற்பட வில்லையோ? மயங்கி விழுந்த கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் மங்கலாக விழிப்பு வந்து விட்டிருந்தது. ஆனால் எழுந்திருப் பதற்கோ, பேசுவதற்கோ தெம்பில்லை. மங்களா மாமி பயந்து போய் டாக்டரை அழைத்து வர ஏவினதும், டாக்டர் வந்து பார்த்ததும் கனவில் நடப்பது போல இருந் தது.

பிறகு டாக்ஸியில் ஏறி கிளம்பிய போது சம்பந்தியும் கிளம்பியது எல்லோருக்கும் ஆச்சர்யம்தான். "நீங்க எதுக்கு மாமா கிளம்பறீங்க? ஊர்லேருந்து இப்பத்தான் வந்திருக்கீங்க. இன்னும் சாப்பிடக் கூட இல்லை..." என்றவளைத் தடுத்து விட்டார். "பரவாயில்லை. அவங்க என்னைப் பார்த்த நிமிஷம்தான் மயங்கி விழுந்தாங்க. நீயும் வா..." என மனைவியையும் அழைத்துக் கொண்டு கிளம்பி விட்டார்.

மனதில் வெடித்த பூகம்பத்தை அடக்கி, மௌனமாகவே வீடு வந்து சேர்ந்தாச்சு...

சித்ரா எழுந்து போய் விட்டாள். "இப்பத்தான் க்ளாஸ் முடிஞ்சு வந் திருப்பே. மோருஞ் சாதம் சாப்பிடு. ரெஸ்ட் எடுத்துக்கோ" என்று அனுப்பி விட்டாள். சாப்பிட்டு வந்த சித்ரா அவள் பக்கத்தில் அமர்ந்து ஷார்ட்ஹாண்ட் எழுத ஆரம்பித் தாள். மெதுவாக சாந்தா மீண்டும் படுத்துக் கொண்டாள்.

நினைவுகள் ஒவ்வொன்றாக வந்து போனது. அப்பா இளமையில் ஆடிய ஆட்டம்.. அம்மா தானும் தவித்து குழந்தைகளையும் தவிக்க விட்டாள். பிறகு புகுந்த வீடு...

மஞ்சுளா ரமேஷ்



தேளாகக் கொட்டிய மாமியார்... குழந்தை போல இருந்த கணவர்... இட்டு வாங்க நேரிடுமே என நிமிஷத்தில் கட்டிய மனைவியைக் கை கழுவி விட்டு ஓடி விட்டவர்... பிறகு நடந்து வந்த பாதை... வீடு வீடாக அடுப்பிலே வெந்து... மாவிடித்து காய்ந்து போன கைகள்... சொந்தத் தம்பியிடமே சமையற்காரி... ஆண்டவனே...

சூடாகக் கண்களில் கரகரவென்று நீர் இறங்கியது. ஆண்டவா, நீ ரொம்ப துக்கமா இருந்த வேளையில் என்னைப் படைச்சியா... வெடித்து வந்த விம்மலை அடக்கிக் கொண்டாள். இன்னும் எவ்வளவு நாள் பாலைவனத்திலேயே நடப்பது... இதற்கு முடிவே கிடையாதா. ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கொடுத்து நிழலில் உட்கார வைக்க யார் இருக்கிறார்கள் எனக்கு...

நினைத்து நினைத்துத் துக்கமெல்லாம் கண்ணீராக வடிந்தது. மூக்கு இளகி அடைத்துக் கொண்டது. அழுகையை மென்று தின்ற சாந்தா,

''சித்ரா...'' என்றாள்.

''என்னம்மா...''

''மாமா வீட்டிற்குப் போய் விஷயத்தைச் சொல்லிட்டு, சாயங்காலம் அம்மாவால வர முடியாதுன்னு சொல்லிடறயா...?''

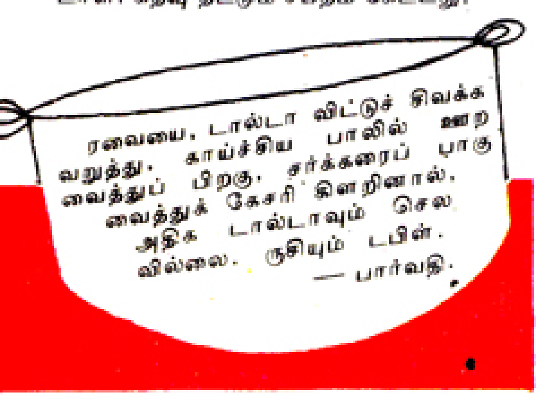
''சரிம்மா...''

''சொல்லிட்டு சுருக்க வந்துடு...''

''ம்...''

நோட்டுப் புத்தகங்களை எடுத்து ஓரமாக அடுக்கியவள், கதவோரம் கிடந்த செருப்புக்களை மாட்டிக் கொண்டு கிளம்பினாள்.

சித்ரா போனவுடன் மெதுவாக எழுந்து கண்களை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள் சாந்தா. 'சே... என்ன துக்கம்... சித்ராவுக்கு இன்னும் ஒரு வழி பாக்கி இருக்கு... நாமே ஏற்றுக் கொண்ட இனிய பொறுப்பு.. இப்ப மனசு உடைஞ்சு என்ன பண்றது...' அப்படியே ஐந்து நிமிடம் உட்கார்ந்து இருந்தவள் எழுந்து போய் முகம் கழுவிக் கொண்டாள். குங்குமத்தை வைக்கக் கண்ணாடியில் பார்த்த போது கண்கள் இரண்டும் கோவைப்பழமாகச் சிவந்திருந்தன. தலையை ஒதுக்கி முடிந்து கொண்டாள். கதவு தட்டும் சப்தம் கேட்டது.



''யாரு...?''

வாசற்படியில் நின்ற அந்த உருவம்...

''வாங்க...''

சங்கரன் மெதுவாக உள்ளே வந்தார். மங்களா மாமிக்காகப் போட்டிருந்த நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டார்.

''உங்க மாமி வரலையா...?''

சாந்தமாக வந்து விழுந்த அம்பு குறி தவறாமல் பாய்ந்தது.

''சாந்தா...''

மெதுவாகச் சிரித்தவள், ''சாதாரணமாத் தான் கேட்டேன்...'' என்றாள்.

''வீட்ல அம்மா, அப்பா, தங்கை எல்லாம் சவுக்கியமா...?''

அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தவர் தலை குனிந்து கொண்டார். ''அம்மா போயிட்டா. அப்பா இப்போ என்னோடதான் இருக்கார். தங்கைக்குக் கல்யாணம் ஆகி பெங்களூர்லே இருக்கா. இரண்டு குழந்தைகள்...''

''ஓஹோ....'' மேற்கொண்டு எதுவும் பேசாமல் சன்னல் கம்பியைப் பிடித்தபடி நின்று கொண்டிருந்தாள்.

''வந்து...'' அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தார். ''...நான் அங்கே எதிர்பார்க்கவே இல்லை...'' தயங்கினார். மௌனமாக நின்று கொண்டிருந்தாள் சாந்தா.

அவர் அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தவர், அவளுடைய தீர்க்கமான பார்வையில் தலை குனிந்தார்.

'ஏன், வாயை விட்டுக் கேளுங்களேன், நான் எப்படி இருக்கேன், எப்படி இத்தனை வருஷம் கஷ்டப்பட்டேன், நம் பிள்ளை இப்போ எப்படி இருக்கான்... எல்லாம் கேளுங்களேன்...' அவரே கேட்கட்டும் என்று மௌனமாக இருந்தாள்.

''என்னை மன்னிச்சுடு சாந்தா. அப்போ ரொம்ப பயந்த சுபாவம். எங்கேயாவது இமயமலைக்குப் போயிடலாம்னுதான் மொதலிலே நினைச்சேன். உன்னை அம்மா படுத்தின பாட்டை பார்க்கவும் சகிக்கலை. நான் வாயத் திறந்தா இன்னும் பெரிசா சண்டை வரும். தனியா போய் குடும்பம் நடத்தற அளவு வசதி இல்லை. குழம்பி குழம்பித்தான் பயந்து போனேன்...''

மௌனமாக இன்னும் நின்று கொண்டிருந்தாள். 'இவருக்கு இன்னும் பிள்ளையைப் பற்றிக் கேட்க தைரியம் இல்லை கேட்கட்டும். அவனைப் படாத பாடுபட்டு வளர்த்து இன்றைக்கு டபுள் டிகிரியாக்கியதைச் சொல்கிறேன்...'

''...ஏதோ ஒரு டிரெயின்னு பாம்பேக்கு ஏறிட்டேன். டிரெயின்லேதான் கோமளத்தோட அப்பா அம்மாவைப் பாத்தேன். அவா கம்பெனியிலேயே வேலைக்குச் சேர்ந்துட்டேன். நன்றிக்கடனா அவர் பொண்ணையே கல்யாணம் பண்ணிக்க வேண்டியதாப் போச்சு... லாவண்யா ஒரே பொண்ணு...''

குனிந்த தலை நிமிரவில்லை சங்கரன். சாந்தாவின் இதழ்க் கோடியில் புன்னகை


பல தேசப்
ஸ்ப்ரிங்ஃப்ரெஷ்
பெருமைகளை
லாவெண்டர் மிஸ்ட்
முகத்திலே
க்ளாஸிக்
பிரதிபலிக்கும்
பேரெழில் பெண்மண
குடிகூராவின் மூன்று இன்டர்நேஷனல்
ப்யூட்டி டால்க்குகள். பல தேசப்பெருமை
கொண்டவை. மென்மையோ மென்மை. உலகி
சிறந்த நறுமணங்களின் கலவை. உங்கள்
முகத்திற்குப் பேரெழில் சேர்ப்பவை. பல தேசப்
பெருமைகளை விரும்புபவர்களோ நீங்கள்!
Cuticura
Lavender Mist
Cuticura
Cuticura
Cuticura
International
BEAUTY TALCS

தேங்காயை வெயில் காலத்தில் வெளியே வைத்தால் விரிசல் விடுகிறது. (மூச்சு விடுவது) அதனால் தேங்காய் கெட்டுப் போக ஏதுவாகிறது. அதனால் நல்ல தேங்காயையோ, மூச்சுவிட்ட தேங் காயையோ ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் எத்தனை நாட்கள் ஆனாலும் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். அதேபோல் கல் யாண சீசன்களிலோ, மற்ற சமயங் களிலோ நிறையத் தேங்காய்கள் சேர்ந்து விடுவது உண்டு. அப்போதும் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துவிட்டு எப்போது வேண்டுமோ அப்போது எடுத்து உடைத்து உபயோ கிக்கலாம்.

— லக்ஷ்மி.

ஓடியது. ஆணுக்கு உழைப்புக்கு வெகுமதி யாக மனைவி வந்து விடுகிறாள். பெண் தத்தளித்துக் கரையேறும் போது துணை கூட கிடைப்பதில்லை. அது ரொம்பத் தப்பும் கூட. அப்படி நினைப்பது கூட பாவம். உழைப்பு மட்டும்தான் துணை. அவளுக்குக் கிடைத்தது அடுப்பு நெருப்பும், ஜாரணி கரண்டியும்.

அவர்களிடையே மௌனம் நிலவியது.

''என்னை எதுவும் கேட்க மாட்டியா?''

''சொல்லுங்கோ... நீங்க சொன்னதைக் கேட்டுண்டுதானே இருக்கேன்...''

''நீ எப்படி இருக்கே...''

''பார்க்கறீங்களே...'' புன்னகைத்தாள்.

சங்கரன் தயங்கினார். பூனைக் குட்டி போல ஒடுங்கிக் கிடந்த பெண்மை இன்று வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் நீந்தி வந்த தைரியம்... சத்தியத்தின் ஒளி...

''வந்து...''

சாந்தா பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். நம் பிள்ளையைப் பற்றி கேட்க இவ்வளவு தயக்கமா... ஆஸ்பத்திரியில் நான் தூக்கி உங்கிட்டே கொடுத்துட்டுப் போனேனே அவன் என்ன பண்றான்... எப்படி இருக் கான்... கேளுங்கோ...'

அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தவர், ''சாந்தா... உன்னை அம்மான்னு கூப்டறா. அந்தப் பொண்ணு யாரு...?''

சரலென தன் காலடியில் இருந்த நிலத்தை உருவி விட்டது போல... திகைத்து... 'ஐயோ, என் புருஷா கடைசியா நீ இவ்வளவுதானா... உன் உதிரம் என்னாச்சுன்னு உனக்குக் கேட்கத் தோண லையா... நீ விட்டுட்டுப் போனப்பறம் என் கற்பு என்னாச்சுன்னு பரிசோதனை பண்ணத்தான் வந்தியா... அதுக்கா இவ்வளவு தயங்கினே...' 'குப்' பென வியர்த்தது சாந்தாவுக்கு. அவரை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

''கொஞ்சம் எழுந்துக்கறேளா...''

''சாந்தா...''

''தயவு செஞ்சு இங்கிருந்து போறீங் களா....?

''சாந்தா நான்...

''நீங்க எதுவும் பேச வேண்டாம். இத் தனை வருஷம் கழிச்சுப் பார்க்கறோமே, நீ என்ன செஞ்சே, நம்ப பிள்ளையை வளர்க்க என்ன பாடுபட்டேன்னு அனுதாபப்படுவேன்னு பாத்தேன். நான் உங்க பொண்டாட்டியாதான் இருந்தே னான்னு 'செக்' பண்ண வந்திருப்பீங்கன்னு நினைக்கலை...''

''சாந்தா என்னை மன்னிச்சுடு...''

உக்ரமாக அவரைப் பார்த்தாள். ''தயவு செய்து போயிடுங்கோ. நீங்க என்னை விட்டு ஓடிப் போனதை கூட நான் பெரிசா எடுத்துக்கலை. என்னால மன்னிக்க முடிஞ்சது. இப்ப வந்து கேக்கறேள் பாருங்கோ இதைத்தான் என்னால மன்னிக்க முடியலை. போயிடுங்கோ...'' உரக்கக் கத்தினாள் சாந்தா.

வாசற் பக்கம் யாருமில்லை. எங்கே போய் விட்டார்கள் எல்லோரும்? சித்ரா தயங்கினாள். மத்தியானம் மூணு மணிக்கு மாமாக்கு ஒண்ணும் வேலை கூட இருக் காதே... ஊஞ்சல்ல படுத்துண்டிருப்பார். அத்தை ரூமில் படுத்துக் கொண்டிருப்பதை அறையில் ஓடும் ஃபேனில் இருந்தே தெரிந்து கொள்ளலாமே... யாரையும் காணோம்...

ஹாலுக்குள் மெதுவாக வந்து நின்றாள் சித்ரா. காந்தன் மாமா மூலையில் படுத்துக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது.

''காந்தன் மாமா....''

கண்ணைத் திறந்து பார்த்த காந்தன் எழுந்தான். ''என்னம்மா...''

''அம்மா இன்னிக்கு யார் வீட்டு சீமந் தத்துக்கோ போனா. போன இடத்துல மயக்கம் போட்டுட்டாளாம்...''

''ஐயையோ...''

''இப்ப ஒண்ணுமில்லை. அவாளே கொண்டு வந்து விட்டுட்டுப் போனா. சாயங்காலமா மாவாட்ட வரேன்னு சொல்லியிருந்தாளாம். உடம்பு முடிய லைன்னு சொல்லச் சொன்னா. மாமா இல்லையோ...''

காந்தன் அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தான். ''இல்லை. அத்தையும் மாமாவும் மாம்பலம் போயிருக்கா...''

''யமுனா...''

காந்தன் என்ன சொல்வது என்று விழித் தான். மிடறு விழுங்கி, ''தெரியலை...'' என்றான்.

'அதுக்கு ஏன் இத்தனை கஷ்டப்படு றான்' என்று யோசித்த சித்ரா, ''மாமா வந்தா சொல்லிடறீங்களா?'' என்றாள். காந்தன் தலையாட்டினான். மேஜையின் மீது கிடந்த ஹிண்டு பேப்பர் அவளை இழுத்தது.

அத்தை கூட இல்லையே... படிக்கலாமா? சீ... வேண்டாம். இதைப் போல எத் தனையோ பேப்பர்கள் வீடு தேடி வரும் நாள் வரும்... என்று திரும்பியவளின் கண்களில் அத்தை ரூமில் ஃபேன் ஓடுவது

மென்மையான சப்பாத்தி...
இது யார் கைராசி?
SFS கோதுமை மாவு ராசி



சப்பாத்தி, பூரி வகைகளை மென்மையாகவும் ஊட்டச் சத்து நிறைந்ததாகவும், தயாரிக்க உதவுவது SFS கோதுமை மாவு.

விசேஷமான SFS கோதுமை மாவின் முக்கியப் பண்புகள்:-

★ உயர்ந்த ரக கோதுமையிலிருந்து, சுத்தமாக தயார் செய்யப்பட்ட முதல் தரமான மாவு

★ எண்ணெய், நெய் இவற்றின் துணை இன்றியே, பூப்போன்ற மென்மையான சப்பாத்தி தயார்!

★ அதிக அளவில் புரதச் சத்து.

★ உறுதியான எலும்புகளுக்கும் சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கும் தினசரி தேவைப்படும் இரும்பு மற்றும் சுண்ணாம்புச் சத்துக்கள் 100 கிராம் SFS கோதுமை மாவில் முழுமையாக கிடைக்கிறது

தயாரிப்பாளர்

சுதர்ஸன் ஃபுட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்

H3. ராம்ஸ் பிளாட்ஸ்
111, M.K. தெரு, எக்ஸ்டென்ஷன்
மேற்கு மாம்பலம்
சென்னை-600 033

SFS ஒரு முழுமையான கோதுமை மாவு

Dattaram SF 132/91



We're happy to announce some record-breaking figures to go with this symbol

Indian Bank Mutual Fund is proud to declare the highest returns that any Mutual Fund has offered in its first year of operation. **17%** p.a. under the Ind Ratna Growth Scheme. And **14.25%** p.a. income distribution under the Swarna Pushpa Scheme. Copies of Balance Sheets are being despatched to the investors.

The high returns add to Indian Bank Mutual Fund's achievements of enrolling around 2 lakh investors, raising over Rs. 300 crores, launching four successful schemes in a year and being the only Mutual Fund in the country to have a scheme under Sec-88A of the Income Tax Act 1961.

The overwhelming public response and the excellent results we've achieved in our first year are all the encouragement we need for Ind Sagar and Ind Moti – two schemes we'll be launching soon.

Indian Bank
MUTUAL FUND
Principal Trustee: Indian Bank

Helps build your future

D.G. Chambers, Nanak Motwani Marg, Fort, Bombay 400 023.

தெரிந்தது.

அத்தை இல்லைங்கறார். ஃபேன் ஓடுகிறது... ஒருவேளை மறந்து போய் விட்டாளோ... கரெண்ட் வேஸ்ட்.

"ஏன் மாமா, ரூம்லே ஃபேன் வேஸ்ட்டா ஓடறதே... நிறுத்தக் கூடாதோ..."

காந்தன் நெளிந்தான். "நான் நிறுத்திடறேன். நீ கிளம்பு..."

"சரி" என்று திரும்பி வாசலை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தாள். இது யாருடைய ஷூ? இதென்ன, இங்கே என்ன நடந்து கொண்டு இருக்கிறது... சித்ராவின் மூளை தீவிரமாக யோசித்தது.

சத்தமே இல்லாத அமைதியான வீடு... யமுனா எங்கே... காந்தன் மாமா வழக்கத்திற்கு மாறாக நெளிகிறார். ஏதேனும் விபரீதமாக...

சாந்தா இறங்கி வாசல் கேட்டை நோக்கி நடந்த போது, தற்செயலாகத் திரும்பியவள் சந்துப் பக்கத்தில் நிறுத்தி வைத்திருந்த 'மோட்டார் பைக்' கண்ணில் பட்டது. திரும்பிப் பார்த்தாள். காந்தன் மாமா பின் வாசல் பக்கம் போவது தெரிந்தது. மெதுவாக அடியெடுத்து வைத்து சந்துப் பக்கம் போனாள். அத்தை ரூமின் ஜன்னல் கீழ்க் கதவுகள் திறந்துதான் இருந்தது. ஜாக்கிரதையாக மெதுவாக எட்டிப் பார்த்தாள். அங்கே...

யமுனா ஒரு ஆடவனின் மார்பில் தன்னை மறந்த பரவசத்தில் சாய்ந்து கொண்டிருந்தாள். அவனுடைய கை வேக வேகமாக அவளை இறுக்கிக் கொண்டிருந்தது. நல்லவேளை, இன்னும் விபரீதமாகப் போவதற்குள்...

'சட்'டென்று முடிவெடுத்த சித்ரா வாசற் பக்கம் வந்தாள். அங்கேயிருந்தே "காந்தன் மாமா..." என்று சத்தம் போட்டாள். "மாமா மாமி பத்து நிமிஷத்துல வந்துடுவா இல்லே... நான் திரும்பவும் வரேன்..."

என்றவள் கேட்டை நோக்கி விடுவிடுவென நடக்க ஆரம்பித்தாள். ரோட்டை அடைந்தவள் பத்து வீடு தாண்டிப் போய்க் கொண்டிருக்கும்போதே, பின்னாடி மோட்டார் பைக் கிளம்பும் சத்தம் கேட்டது. நல்லவேளை, அவனுடைய யுக்தி பலித்து விட்டது. அவன் கிளம்பி விட்டான்.

திரும்பியும் பார்க்காமல் நடந்து கொண்டிருந்தாள் சித்ரா. அவளைக் கடந்து 'பைக்'கில் அவன். வீட்டில் பார்த்த ஷூக்கள் தெரிந்தன. சுருள் சுருளான முடியும், 'ஜிவ்'வென்று பறக்கும் சட்டையும்...

யமுனாவிற்கு ஏன் இப்படிப் புத்தி போக வேண்டும்... எப்பொழுது பார்த்தாலும் நகை, சினிமா இதுதானா உலகம்? பட்டுப் பாவாடைகளை தன்னிடம் இருபது இருப்பதாக பெருமை அடித்துக் கொள்பவள்.. பணம், பணம்... இதுதான் சொர்க்கம்.. யமுனா அந்த உலகத்தை விட்டு காதல் உலகத்திற்குள் காலடி எடுத்து வைத்திருக்கிறாளே... இதில் எத்தனை கஷ்டம்.. இவள் தாங்குவாளா...?

சித்ரா வேக வேகமாக வீட்டை நோக்கி நடந்தாள். என்னதான் இருந்தாலும் யமுனா மாமாப் பெண். பாவம், நாளைக்குக் கண்ணைக் கசக்கிக் கொண்டு நின்றால்... அம்மாவிடம் சொல்லி மெதுவாக மாமிவிடம் சொல்லச் சொல்ல வேண்டும். அவளுக்குக் கல்யாண ஆசை வந்துவிட்டிருந்தால் பிள்ளையைப் பார்த்துக் கல்யாணம் செய்து விடலாமே... எதற்கு இத்தனை கஷ்டம்.. நாசூக்காக அவளை இந்தச் சிக்கலில் இருந்து விடுவித்து விட வேண்டும்...

வீட்டை நெருங்கும்போதே அம்மாவின் உரத்த குரல் சித்ராவிற்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. அம்மாவா.. அம்மாவால் இத்தனை உரக்கக் கூட பேச முடியுமா என்ன...?

"...தயவுசெய்து போயிடுங்கோ... நீங்க என்னை விட்டு ஓடிப் போனதைக் கூட நான் பெரிசா எடுத்துக்கலை... என்னால மன்னிக்க முடிஞ்சுது... இப்ப வந்து கேக்கறேன் பாருங்கோ.. இதைத்தான் என்னால மன்னிக்க முடியலை.. போயிடுங்கோ..."

அம்மாவா... பேசுவது யார்... இதற்கு என்ன அர்த்தம்...? சித்ரா உறைந்து போய் நின்றாள்.

(தொடரும்)

எலுமிச்சங்காயைச் சிறுதுண்டங்களாக்கி, உப்பு, காரப்பொடி, பெருங்காயப் பொடி தூவி, ஒரு வாரம் ஊற வைத்து (இனமும் ஊறிவிட வேண்டும்) வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்தால் எண்ணெய் சேர்க்காதவர்கள் அப்படியே போட்டுக் கொள்ளலாம். வேண்டியவர்களுக்குத் தாளித்துக் கொள்ளலாம்.

— பார்வதி.



மார்ச் ஏப்ரல் மாதங்கள் குழந்தைகளுக்கு 'டென்ஷன்' மாதங்கள் என்றால் மே, ஜூன் பெற்றோர்களுக்கு 'டென்ஷன்' மாதங்கள். எருதுக்குத் திண்டாட்டம், உண்ணிக்குக் கொண்டாட்டம் என்கிற மாதிரி பல வீட்டுக் குழந்தைகள் அம்மாவின் ரத்தத்தை உறிஞ்சும் ரகமாகி விடுவார்கள்.

''ஐயோ! ஏண்டாப்பா லீவு விட்டுத் தொலைக்கிறார்களோ?''

''இரண்டு மாசம் அதிகப்படி சம்பளம் கேட்டாக் கூட கொடுத்துடலாம். பள்ளிக்கூடத்திலேயே வச்சுண்டா தேவலை'' இப்படி பெற்றவர்களே அழுகிற நிலைமைக்குச் சில வாண்டுகள் செய்து விடும். (டீச்சர்களுக்குப் பாவம் 'ஆயுள் தண்டனையா என்ன?)

குழந்தைகளுக்கு லீவு விடும் சமயம் சில அம்மா, அப்பாக்களுக்கு அலுவலகத்தில் ஏராள வேலைகள். விடுப்புக்கு அனுமதி தர மாட்டார் மேலதிகாரி. குழந்தைகளை மட்டும் எங்காவது அனுப்பலாம் என்றால்' இந்தக் காலத்தில் அதுவும் முடியாது. பல குழந்தைகளின் மனம் ஊர் சுற்றுவதில் லயிக்குமே தவிர உறவினர் வீட்டுக்குப் போவதை விரும்புவதில்லை. எனவே பெற்றோர்கள் எப்பாடுபட்டாகிலும் வெளியூர், உறவினர் இல்லங்களுக்கு அவசியம் அழைத்தே போக வேண்டும்.

விடுமுறையில் முக்கியமாகக் குழந்தைகளுடன் போகிறவர்கள் சில விஷயங்களை ஞாபகமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உறவினர் வீடா, அல்லது ஹோட்டல் அறைகளா, என்ற தீர்மானம் செய்த பிறகு சில அத்யாவசியமானப் பண்டங்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

சில குழந்தைகள் வீட்டிலேயே கூட ''என் தலைகாணியை யாரும் தொடக் கூடாது'' என்று மிக சுயநலமாக இருப்பதுண்டு. இவர்களை ஆரம்பத்திலேயே வெளியிடங்களுக்குப் போனால் எந்தெந்த மாதிரியெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் பதிய வையுங்கள். இது மட்டுமின்றி நீங்களும் உறவினர் வீட்டுக்குத் தானே போகிறோம் என்ற அலட்சியத்தில் போகாமல் ''காற்றடைக்கும் தலையணைகள், இரண்டு பெட்ஷீட் போன்றவைகளை எடுத்துப் போவது நல்லது (குளிர் தேசமானால், கண்டிப்பாக 'கம்பளி போர்வை' மப்ளர், அவசியம். திடீரென்று ஜலதோஷம்





பிடிக்கலாம். குளிர் ஜுரமே வரலாம்! (எதிர்பாராத விருந்தாளிகள் இவர்கள்!) சுகாதாரத்துக்கும் நல்லதுதான் இந்த சுயநலம்.

''ஐயய்யோ! பல் தேய்க்கற பிரஷ் விட்டுப் போச்சே'' என்று காலையில் எழுந்ததும் நினைவு வரும் (பெட் காப்பிக் காரர்கள் பரவாயில்லை! காப்பி குடித்த பிறகுதான் நினைவு வரும்! எனவே உங்களுக்கும் சரி குழந்தைகளுக்கும் சரி. எழுந்ததும் பிரஷ், பேஸ்ட் அவசியம். அடுத்தது 'சோப்பு' தலைக்குத் தடவ எண்ணெய் இதற்கெல்லாம் போகும் இடத்திலெல்லாம் எதிர்பார்க்காமல் 'டக்டக்'கென்று செய்து கொள்ள குழந்தைகளையும் தயார்ச் செய்யுங்கள்.

''கண்ணா! பிளாஸ்டிக் பையில் 'செட்'டாக பிரஷ், பேஸ்ட் எடுத்துக்கோ மறவாமல்'' என்று இதமாகச் சொல்லுங்கள். சோப்பு, துணி சோப்பு இவற்றை அவர்களையே எடுத்து வைக்கச் சொன்னால் பிற்காலத்தில் தன்னைத் தானே தயார் செய்து கொள்ள உதவும். உறவினர் வீட்டுக்கானால் தாராள மனத்தோடு வயிற்றைக் கெடுக்காத (!) நல்ல உணவுப் பண்டங்கள், குழந்தை இருக்கும் வீடானால் அறிவைத் தூண்டும் விளையாட்டுச் சாமான்கள், படிக்கும் குழந்தையானால் அறிவை விருத்தி செய்யும் புத்தகங்கள், 'க்விஸ்' புத்தகம் போன்றவற்றை அன்பளிப்பாக உங்கள் குழந்தைகள் கரத்தினாலேயே கொடுக்கச் செய்தால், நட்பும் நேசமும் இவர்களிடையே உருவாகும். என்றுமே மறக்காமல் நட்போடு வாழ்வார்கள்.

வெளியூரில் உறவினர்கள் வீட்டுக்குச் சென்றால், நேரத்தில் எழுந்திருக்கும் பழக்கம் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உண்டாக பழக்குங்கள். நீங்கள் அவர்களுடன் வேலையைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஹோட்டலில் உண்கிற மாதிரி உதறி விட்டுப் போகும் நிலையில் இராதீர்கள்! ''போறுமே! போன வருஷம் லீவுக்கு வந்தா! ஹோட்டல்லே சாப்பிட்ட மாதிரி இலையைக் கூட எடுக்கல்லே மகராஜி! (அவர்கள் 'வேண்டாம்' என்று மேலுக்குச் சொல்வதை உண்மையாக எடுத்துக் கொண்டால் இப்படித்தான் பேச்சு வரும்). குழந்தைகளா அதுகள். பிசாசுகள். பழக்கினது போதாது!'' இப்படி ஒரு சர்டிபிகேட் கிடைக்கும். கணவன்மார்கள் பாடு தேவலை! கொடுத்து வைத்தவர்கள்!

இலையில் போட்ட பொருள்களை எறியாமல் உண்ணவும், பிடிக்காத பொருள்களை போட்டுக் கொள்ளாமல் இருக்கவும்

உங்கள் கவனம் குழந்தைகள் மேல் இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு, 'நாலு இடங்களைச் சுற்றிப் பார்க்கத்தானே வந்தோம்' என்ற உணர்வு இல்லாமல், நமக்காக அன்புடன் உபசரிக்கும் (உறவினரோ, நண்பர்களோ) யாரானாலும் அவர்கள் மனதிலும் மகிழ்ச்சி வரும்படி நடத்தல் அவசியம்.

சுற்றிப் பார்க்கக் கிளம்பும் நீங்கள் அவர்களையும் 'வருகிறீர்களா' என்று விசாரித்தால் தப்பில்லை. விசாரிப்பது உங்கள் கடமை. வருவதும் வராததும் அவர்கள் இஷ்டம், 'செலவு ஆகுமே என்ற எண்ணம் இல்லாமல் அழையுங்கள். ''இந்தச் சின்ன செலவு உங்களைப் பாராட்ட வைக்கும்.

''பங்கஜம் போன வருஷம் வந்தா! ரொம்ப ஜாலியா பத்து நாள் போச்சு'' என்ற வார்த்தை உங்கள் காதில் காற்று வாக்கில் கூட வர வாய்ப்பு உண்டு.

போகிற அவசரம்! வேலைகளை வந்து செய்யலாம் என்று உங்கள் (உறவினர்) சிநேகிதி போட்டது போட்டபடி உங்களைத் தொடர்ந்திருப்பாள். வந்ததும் உங்களுக்குத் தான் அலுப்பு என்று 'ஹாய்'யாக காலை நீட்டாமல், கையை நீட்டி வேலையைப் பகிர்ந்து கொண்டால், போன இடங்களைப் பற்றிய விமர்சனம், பார்க்க வேண்டியவை இவற்றைப் பற்றிய பட்டியல் பரிமாறல்களோடு வேலையும் சுலபமாக முடியும். ஏக காலத்தில் 'ரெஸ்ட்' கிடைக்கும் புதுவிதமான 'டிபன்'கள் தெரிந்தால் நீங்களே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்யலாம். "இங்கு வந்தும் உன் டிபனைச் சாப்பிட வேண்டி இருக்கிறதே'' என்று உங்கள் கணவரின் செல்லக் கொஞ்சல் வார்த்தையும் கூட உங்களை 'வானத்தின் உச்சியில் ஏற்றும்!''

முக்கியமான விஷயம் மறந்து விட்டேனே. ''நம்ம வீடு மாதிரி நெனைச்சுக்கோ என்று சொல்லி இருப்பீர்கள். சங்கோசமின்றி பழக, தன் வேலையைத்தானே செய்ய'' என்று உங்கள் குழந்தைகளுக்கு! இது புரியாமல் அவர்கள் வீட்டுச் சாமான்களை தன் வீடாக நினைத்து உங்கள் குழந்தைகள் எடுத்து வராமலும் ஸோபா போன்றவற்றில் ஏறிக் குதிக்காமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இது ரொம்ப முக்கியம். ''என்னுடையதும் என்னுடையது. அடுத்த வீட்டுடையதும் என்னுடையது'' என்ற எண்ணம் பிற்காலத்துக்கே உகந்ததல்ல குழந்தைகளுக்கு!

சுத்தமாக, எடுத்த இடத்தில் சாமான்களை வைக்கும் முறை, வீட்டுக்காரர்களைக் கேட்காமல் எதையும் தொடுவது கூடாது என்ற கண்டிப்பு இதையெல்லாம் முன் கூட்டிச் சொன்ன பிறகே வெளியூர், ஹோட்டல் போன்ற இடங்களில் தங்குவது நல்லது. சில குழந்தைகள் நம் பரம்பரை மானத்தையே வெளியிடங்களில் போய்த் தான் கப்பலில் ஏற்றும்.

பெரியவர்களாகிய நாம் பேசிக் கொண்டிருப்போம். குறுக்கே எதையாவது சொல்லக் கூடாததைச் சொல்லி நம் முகத்தில் அசடு தட்டவைக்கும் நீங்கள் பேசும் போது குழந்தைகளை வேறு விளையாட்டில் ஈடுபட வையுங்கள்.

விடுமுறையை நல்லவிதமாகக் கழித்து விட்டால் அவர்களுக்கும் பள்ளிக்கூடம் திறந்ததும் உண்டாகும் 'டென்ஷன்' இராது. வெளியூரில் . கழித்த மகிழ்ச்சிகரமான நாட்கள் மனக்கடலில் மிதக்கும் கப்பலாக மாறும். விடுமுறையில் ஒருசில நாட்கள் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுவது நல்லது. ஹோட்டல்களில் தங்கி உல்லாசமாக இருப்பதை விட உறவினர் வீட்டு அழைப்பு கிடைத்தால் சுமூகமான உறவு, நட்பு, எல்லாம் நன்கு வளரும். குழந்தைகள் மனம் எதையும் பசுமரத்தாணியாக பதிய வைத்துக் கொள்ளும். எனவே நல்ல விஷயங்களை, நல்ல விதத்தில், நல்ல நேரத்தில், பதிய வையுங்கள். ''விடுமுறை''யின் அர்த்த பாவமே புதுமையான அனுபவங்களை, நல்லவற்றை மகிழ்வோடு பதியவைத்துக் கொள்ளத் தான் என்பதை மறவாதீர்கள்!

— சரோஜா ரங்கராஜன்.

மலர்கள் மாவட்டம்!

இந்தியாவில் மொத்தம் சுமார் 12000 ஹெக்டேர் பரப்பளவில் பலவகை மலர்கள் பயிரிடப்படுகின்றன. இவற்றுள் 50 சதவீதம் அதாவது, 6000 ஹெக்டேர் நமது தமிழ்நாட்டில் பயிராகிறது. தமிழ்நாட்டில் மதுரை மாவட்டத்தில் மட்டும் 1600 ஹெக்டேர்களில் மலர்கள் சாகுபடி செய்யப்படுகிறது. இதில் மணக்கும் மல்லிகையே முதலிடத்தை வகிக்கிறது. மலர்கள் அதிகமாகச் சாகுபடியாகும் மதுரையை ''மலர்கள் மாவட்டம்'' என்று சொல்லலாமே!

— ஆதிசக்தி.



வஸந்த நீர்



* பிரவீன் ஆனந்த்

சமீபத்தில் சென்னையில் பார்க் ஷெராட்டனிலுள்ள தக்ஷின் ரெஸ்டாரண்ட் தனது இரண்டாவது ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடியது. கேரளா 'மாப்ளா' ஸ்டைலில் அனைவரும் உடை உடுத்திக் கொண்டு, கேரள உணவைப் பரிமாறினார்கள். அதில் இரண்டு அயிட்டங்கள் ரொம்பச் சுவையாக இருந்தது வஸந்த நீர்

இளநீர் — 1 டம்ளர்,
தேன் — 3 ஸ்பூன்,
துளசி இலைகள் — சில,
எலுமிச்சம்பழச்சாறு — 1½ ஸ்பூன்.

அனைத்தையும் கலந்து குடிக்கும்போது ஒரு புதுமையான சுவையாக இருந்தது.

காயடை

பழுத்த மஞ்சள் வாழைப் பழங்கள் 12,
சர்க்கரை — 150 கிராம்,
அரிசி மாவு — 5 கிராம்,
வாழை இலைகள் — 2.

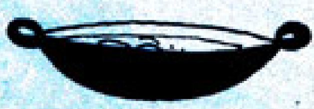


முதலில் வாழைப் பழத்தையும் சர்க்கரையையும் நன்கு பிசைந்து, பிறகு அரிசி மாவையும் சேர்க்கவும். நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

சிறிய சிறிய இலைகளாக வாழை இலைகளை அரிந்து கொள்ளவும். அதனுள் காயடை கலவையை வைத்து பான் மசாலாவிற்கு மடிப்பது போல மடித்து ஆவியில் வேகவைக்கவும். பிறகு குளிரவைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். நன்கு குளிர்ந்த காயடை சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

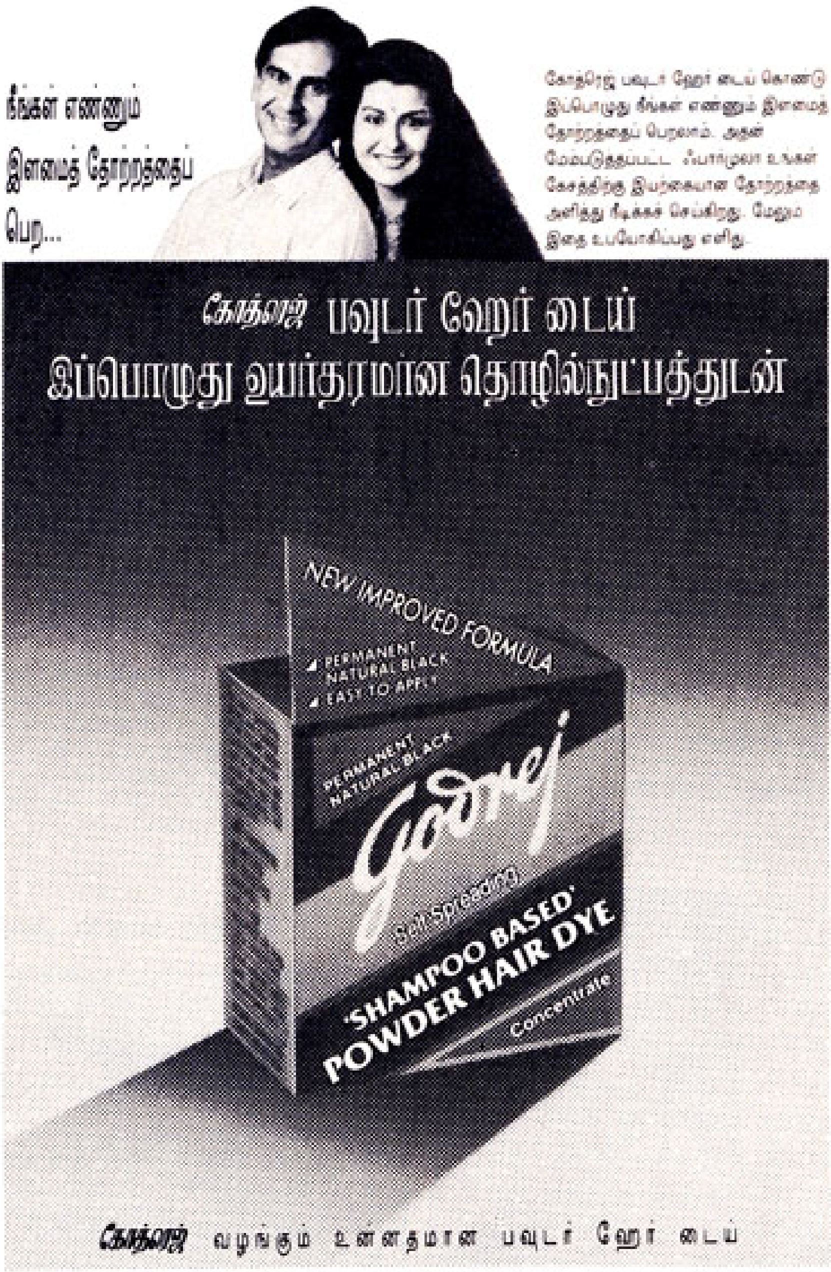
குறிப்பு உதவி:

'செஃப்' பிரவீன் ஆனந்த்



அரிசியை, ரவைக்கு உடைக்கும் போது 1 கிலோ அரிசிக்கு தலா 1 கைப்பிடி கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு இம் மூன்றையும் லேசாக வெறும் வாணலியில் தனித் தனியாக வறுத்துப் போட்டு, இரண்டு வற்றல் மிளகாய், சிறிது சீரகம், பெருங்காயம் இவையும் சேர்த்து, எந்திரத்திலோ, மிஷினிலோ உடைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உப்புமாவின் ருசி அற்புதமாக இருக்கும்.

— என். மணிமேகலை.


நீங்கள் என்றும்
இளமைத் தோற்றத்தைப்
பெற...
கோத்ரெஜ் பவுடர் ஹேர் டைய் கொண்டு இப்பொழுது நீங்கள் என்றும் இளமைத் தோற்றத்தைப் பெறலாம். அதன் மேம்படுத்தப்பட்ட ஃபார்முலா உங்கள் கேசத்திற்கு இயற்கையான தோற்றத்தை அளித்து நீடிக்கச் செய்கிறது. மேலும் இதை உபயோகிப்பது எளிது.
கோத்ரெஜ் பவுடர் ஹேர் டைய்
இப்பொழுது உயர்தரமான தொழில்நுட்பத்துடன்
NEW IMPROVED FORMULA
PERMANENT NATURAL BLACK
EASY TO APPLY
PERMANENT NATURAL BLACK
Godrej
Self-Spreading
'SHAMPOO BASED'
POWDER HAIR DYE
Concentrate
கோத்ரெஜ் வழங்கும் உன்னதமான பவுடர் ஹேர் டைய்

''நாங்கள், ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரிகளின் மனைவிகள் சேர்ந்து ஒரு சங்கம் ஏற்படுத்தி இருக்கிறோம். இதற்கு முன், வருடத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு தொகையை வசூலித்து கில்ட் ஆஃப் சர்வீஸுக்குக் கொடுப்பார்கள். நான் இந்தச் சங்கத்திற்குத் தலைவி ஆனவுடன் இன்னும் என்ன செய்யலாம் என யோசித்தேன்...''

என்கிறார் திருமதி. சுசீலா இராஜேந்திரன்.

ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரிகளின் மனைவிகள் ஏற்படுத்திய சங்கத்திற்கு, தலைமைச் செயலரின் மனைவியே தலைவியாக வருவார். அப்படி எண்பத்தியேழில் சுசீலா தலைவியானவுடன், சமூக சேவையில் இச் சங்கம் பல மடங்கு முன்னேறியது எனலாம்.' சமூக சேவையில் இவருக்கு இருக்கும் ஆர்வத்தைப் பற்றி பல அதிகாரிகளின் மனைவிகள் குறிப்பிட்டார்கள். எண்பத்தியேழுக்குப் பிறகு இவர்கள் என்ன செய்தார்கள்?

''பல்வேறு சமூகநல அமைப்புகளுக்குச் சென்று பார்த்தோம். அதிலே எங்களை மிகவும் பாதித்தது பூந்தமல்லியிலுள்ள பார்வையிழந்தோர் பள்ளிதான். இந்தப் பள்ளியைத் தத்து எடுத்துக் கொண்டு நாம் நிறைய சேவை செய்ய வேண்டும் என முடிவெடுத்தோம்.

அரசாங்கத்திலிருந்து அங்கு வருகின்ற உதவித் தொகை அவர்களுக்குப் போதாத நிலையில்தான் இருந்தது. பல குழந்தைகள் படுக்க பாய் கூட இல்லாமல் வருந்திக் கொண்டு இருந்தனர். எங்கள் சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் பலரும் ஆர்வத்தோடு இவர்களுக்கு உதவி செய்ய முன்வந்தனர்'' என்கிறார் சுசீலா.

ஒவ்வொரு வருடமும் குறிப்பிட்ட

ஏழை நெஞ்சங்கள் சந்தோஷப்படும்!



• சுசீலா ராஜேந்திரன்

தொகையை வசூலித்து, அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். சாப்பிடும் மேடை போன்றவற்றைக் கட்டிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். தவிரவும் பல உறுப்பினர்களும் தங்களிடம் உள்ள துணிகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். அவரவர் பிறந்த நாளின் போது குழந்தைகளுக்குச் சாப்பாடு போடுகிறார்கள்.

''அரசாங்கம் நடத்தும் இப்படிப்பட்ட ஆதரவற்றோர் விடுதிகளில் நிதி நிலைமை போதாமல் மிகவும் வருந்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். பெண்கள் சங்கங்கள், தாங்கள் வசூலிக்கும் தொகைகளை தெரிந்த சில பிரபலமான சேவை அமைப்புகளுக்கே அனுப்புவதை விட, இப்படிப்பட்ட ஆதர



வற்றோர் விடுதிகளைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அங்கே இருக்கின்ற ஏழை நெஞ்சங்கள் எவ்வளவோ சந்தோஷப்படும்'' என்கிறார்கள் இவர்கள்.

இதோடு இவர்களின் பணி நின்று விடவில்லை. அன்னிபெசன்ட் உடல் ஊனமுற்றோர் தையற் பயிற்சியும் நடக்கிறது. நலிந்த பிரிவினருக்குத் தோலைக் கொண்டு பைகளைத் தைக்கும் பயிற்சியும் கொடுக்கின்றனர். இந்தப் பயிற்சிக்கு ஓடியாடி மிகவும் உழைப்பவர் திருமதி. பாமா நடராஜன் தான் என்கிறார் சுசீலா.

இதுவரை நாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட ஏழைகள் இத் தொழிலைக் கற்றுக் கொண்டு, தாங்களே வருமானம் சம்பாதிக்கும் அளவிற்கு முன்னேறியிருக்கிறார்கள்.

திருமதி. சுசீலாவின் இன்னொரு ஆர்வமான சேவைப் பிரிவு, போர் வீரர்களின் விதவைகள் சங்கம். அவர்களுக்காக ஒரு கட்டிடத்தை வாடகைக்கு எடுத்துக் கொண்டு அங்கே ஊதுபத்தி உருட்டும் தொழிலைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். பல வயது முதிர்ந்த கைம்பெண்கள் ஊதுபத்தி உருட்டி சம்பாதிக்கிறார்கள். மிகுந்த ஏழ்மை நிலைமையிலுள்ள அவர்களுக்கு இத்தொழில் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

இப்படி சேவை சேவை என நாள் முழுவதும் அதைப் பற்றியே பேசும் திருமதி. இராஜேந்திரனுக்கு, எப்படி பொதுநலத் தொண்டில் இவ்வளவு ஆர்வம் ஏற்பட்டது?

''நான் தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவள். என் தந்தை அந்தக் காலத்திலேயே, தாழ்த்தப்பட்டோரைத் தனியே பிரித்து வைப்பதையோ, பொதுக் கிணற்றில் தண்ணீர் இறைக்கக் கூடாது என்று விதித்ததையோ ஏற்றுக் கொள்ளாதவர். மெதுவாக மற்ற வகுப்பினருக்குச் சொல்லிச் சொல்லி பல கிராமங்களில் இப்படிப்பட்ட நிலைமையை மாற்றியவர். அதனால், இதே பின்னணியில் வளர்ந்த நானும் அப்படியே வளர்ந்தேன். என்னால் முடிந்த உதவிகளைப் பலருக்கும் செய்வேன்.

திருமணமாகி வந்தவுடனே, என். மாமியாரை நான் மிகவும் நேசித்தேன். ஏனென்றால் பல குடும்பங்களிலும் முதியவர்களை வெறுக்கும் வழக்கத்தைப் பார்த்திருக்கிறேன். காலமெல்லாம் குழந்தைகளுக்காக வாழ்ந்த அவர்களின் தேவை முடிந்தவுடன், அவர்களை ஒதுக்கும் பழக்கம் என்னால் சகிக்க முடியாதது. அதனால் என் மாமியார் மேல் எனக்கு அளவு கடந்த பாசம் இருந்தது. அவரும் மற்ற பிள்ளைகளை விட எங்களிடம்தான் இருந்தார்.

பல வருடங்கள் நாங்கள் அமெரிக்காவில் இருந்த போது அங்கேயும் என்னுடைய இந்தப் பழக்கம் போகவில்லை. வயதானவர்கள் விடுதிகளுக்குப் போய் அவர்களிடம் பேசிக் கொண்டு இருப்பேன். தேவையான உதவிகளைச் செய்வேன். நம்மைப் பார்க்க யாராவது வர மாட்டார்களா என ஏங்கும் அவர்களைப் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருக்கும். அங்கெல்லாம் ஆணும், பெண்ணும் பதினாறு பதினெட்டு வயதானவுடனே தனியாகப் போய் விடுவார்கள். கூட்டுக் குடும்பம் என்பதே கிடையாது. வயதானவர்கள் தனிமையில்தான் காலத்தைக் கழித்தாக வேண்டும். ஒரு குழந்தையின் நிலைக்கு வந்து விடும் அவர்களைப் பார்க்கும்போதெல்லாம், நம் நாடும் கலாசாரமும் எத்தனை சிறப்பானது என நினைத்துக் கொள்வேன்.

அதே போல இந்த 'வார்விடோஸ்' மேல் எனக்கு அனுதாபம் ஏற்பட்டதும் சில நிகழ்ச்சிகளால்தான். இவர் திருநெல்வேலி கலெக்டராய் இருந்த போது, யுத்தம் நடந்து கொண்டிருந்த நேரம். போர்க்களத்திலிருந்து யுத்த வீரர்கள் இறந்த செய்தி வரும். அதைத் தெரிவிக்கவும், அந்த வீரர்களின் மனைவிமார்களுக்கு உதவித் தொகை வழங்கவும் தாசில்தார்கள் சென்ற வண்ணம் இருப்பார்கள்.

'நானும் அவர்களுடன் செல்கிறேனே' என்று அவரிடம் அனுமதி வாங்கிக் கொண்டு போனேன். எங்கெங்கோ கிராமங்களுக்கெல்லாம் சென்றோம். பல

காத்திருக்க வேண்டாம். கஷ்டப்பட வேண்டாம். பிதுக்குங்கள்,
லேசாக ப்ரஷ் . பிறகு ப்ளஷ்.

புதிய ப்ளஷ் அப்

இன்ஸ்டன்ட் லிக்விட் டாய்லெட் க்ளீனர்.

புதிய ப்ளஷ் அப் இன்ஸ்டன்ட் லிக்விட் டாய்லெட் க்ளீனர் மிக வேகமாக செயல்படும் லிக்விட் க்ளீனர். இது டாய்லெட்டை பளபளப்பாகவும், சுகாதாரமாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கும்.

ப்ளஷ் அப் ஒரு கரும் நீல வேகமாக செயல்படும் கெட்டியான திரவம். இதன் இனிமையான நறுமணம் எந்தச் சமயமும் டாய்லெட்டை சுத்தமாகவும் மணமாகவும் வைத்திருக்கும்.





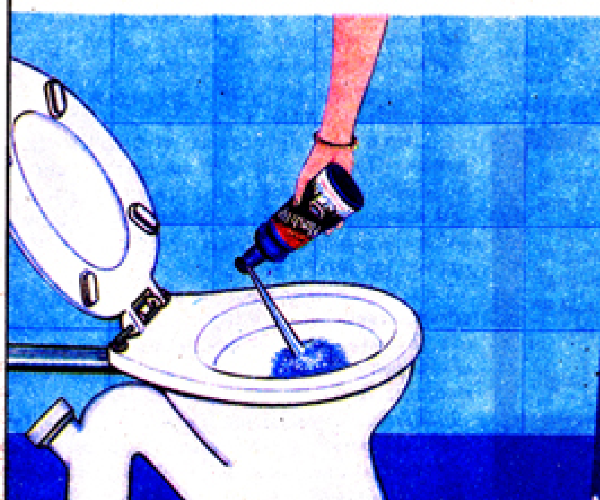
ப்ளஷ் அப்பை உபயோகிப்பதும் வெகு எளிது. நீங்கள் அழுத்த தேய்க்கவோ, ப்ரஷ் உபயோகிக்கவோ, இரவு முழுதும் விட்டு வைக்கவோ வேண்டிய அவசியமில்லை. ப்ளஷ் அப்பின் திரவத்தை டாய்லெட்டின் விளிம்புகளில் சுற்றி வர விடவேண்டும். பிறகு லேசாக ப்ரஷ் செய்தால் சுத்தமான டாய்லெட் தயார்.



ப்ளஷ் அப்பின் தனிப்பட்ட 90° கோணமுள்ள விசேஷமான மூடி உபயோகிக்க எளிதாக இருக்கும். இனி உங்கள் கை டாய்லெட்டில் படும் என்ற கவலையே வேண்டாம்.

உம், இனி தாமதம் ஏன், முந்துங்கள் உங்கள் ப்ளஷ் அப் பாட்டிலை இன்றே வாங்குங்கள். இனி உங்கள் டாய்லெட்டை சுத்தம் செய்ய நவீனமான வழியை கையாளுங்கள் — பிதுக்குங்கள். லேசாக ப்ரஷ் பிறகு ப்ளஷ்.

இது மற்ற க்ளீனர்களைவிட மலிவானது கூட...





Orbit/WL/1426-90-TAM

விநியோகஸ்தர்கள்: முல்லர் அண்ட் பிப்ஸ் (இண்டியா) லிமிடெட்.
பம்பாய்-400 001.

தயாரிப்பாளர்கள்: வால்ஸன்ஸ் லெபாரட்டரீஸ்

ப்ளஷ் அப் ஆஹா! டாய்லெட் சுத்தம் செய்வது இவ்வளவு சுலபமானதா!



வீரர்களின் மனைவிமார் நிறைமாத கர்ப்பிணிகளாக, எதுவுமே அறியாத கள்ளம் கபடமற்ற பெண்களாக, அவர்களைப் பார்த்த போது மனமெல்லாம் நடுங்கும். அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் உதவித் தொகையை 'பேங்க்'கில் போடச் செய்து, தேவையான அறிவுரைகளைக் கொடுத்து விட்டு வருவோம்.

அமெரிக்காவிலிருந்து திரும்பி வந்தவுடன் டெல்லியிலுள்ள 'வார்விடோஸ் அஸோஸியேஷனின்' தமிழகப் பிரிவை நானே விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டேன். இப்படித்தான் இவர்களுடைய பிரிவு ஆரம்பித்தது." என்கிறார்.

சமூக சேவையில் அல்லும் பகலும் பாடுபடும் சுசீலா இராஜேந்திரனின் தலைமையில் ஐ. ஏ. எஸ். ஆபீஸர்ஸ் வொய்ப்ஸ் அசோசியேஷன் வீறுநடை போடுகிறது. முன்னாள் முதல்வர் கருணாநிதி ஆட்சியில், அவரை அழைத்து இவர்களின் சேவைகளைப் பார்வையிட வைத்திருக்கிறார்கள். சங்கம் விடுத்த வேண்டுகோளை ஏற்றுக் கொண்ட அவர் இவர்களின் சேவைக்கான நிலையான மையம் அமைய ஐந்து கிரவுண்ட் நிலத்தை வழங்க உத்தரவிட்டாராம்.

"அந்த இடத்தில்தான் எங்களின் அத்தனை சேவை நிலையங்களும் அமைய திட்டமிட்டு இருக்கிறோம். அதற்கு இருபது இலட்சம் தேவையாக இருக்கிறது" எனக் கட்டிடத்திற்கான வரைபடங்களை ஆர்வமுடன் காண்பித்தார் சுசீலா.

உடல் ஊனமுற்றோர் மாடி ஏற வசதியான வளைவுப் பாதை, முதியோர் தங்குமிடம், தையல் பயிற்சி நிலையம் எனப் பலவற்றை உள்ளடக்கி அமைந்துள்ளது வரைபடம்.

'பெரிய பதவியில் இருக்கும் அதிகாரியின் மனைவி நான். எனக்கென்ன என இல்லாமல், வாழ்வில் நலிந்தோர்க்காக இந்தப் பெண்மணிகள் பாடுபட முன்வந்திருப்பது பாராட்டி மகிழ வேண்டிய விஷயம். பாமா நடராஜன், லீலா சங்கரசுப்பையன், உஷா செல்வம் போன்ற பலரும் இந்தச் சேவையில் ஆர்வமுடன் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள்.

— பவித்ரா.

பெரிய சைஸ் பயிறு வாங்கி, நன்கு ஊற வைத்து, வேக வைத்துப் பிறகு முற்றிய வெல்லப் பாகில் சிறிது தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய், ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டுப் பயிறைக் கொட்டிக் கிளறி எடுத்து வைத்தால் 2, 3 நாட்கள் கெடாது. குழந்தைகளுக்கு ஊட்டம்.

— பார்வதி.





தொட்டிப் பூக்கள்

விமலா ரகுநாதன்

கல்பா கண்களை கசக்கிக் கொண்டு நின்றிருந்தாள். மாதவன் அவளை பலவிதங்களில் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டிருந்தான்.

''அழக்கூடாது கல்பா... என் கண்ணில்ல. இனிமே நீ இங்கேதான் இருக்கணும். சாந்தமா... சமர்த்தா... நான் அப்பப்ப வந்து பார்த்துப்பேன். இவங்களையெல்லாம் படுத்தக் கூடாது..... சரியா...''

கல்பா 'சரி' என்று தலையாட்டினாள். மாதவன் அனைவரிடமும் விடை பெற்றுச் செல்வதையே பார்த்திருந்தாள்.

இவர்களெல்லாம் என்ன உறவு என்றும் சரியாக இன்னும் புரியாத வயது.

மாதவனுக்கு சித்தி முறை. மனைவியை இழந்தவுடன் சிறுமி கல்பாவை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்வது என்று புரியாமல் விழித்தபோது சித்தப்பாதான் இந்த எண்ணத்தைச் சொன்னார். மாதவனுக்கு அடிக்கடி வெள்ளிலூர் போக வேண்டிய வேலை. அரை மனத்துடன்தான் இங்கே கல்பாவை விட்டுவிட்டுச் சென்றான்.

கல்பா அந்தச் சூழலிலேயே வாழப் பழகிக் கொண்டாள்.

காலை எழுந்ததுமே பல்தேய்த்து விட்டு சித்தி கொடுக்கும் காப்பி என்ற திரவத்தை குடித்து விட்டு, கிணற்றில் நீர் எடுத்து இரண்டு மூன்று சிமெண்ட் தொட்டிகளில் நிரப்ப வேண்டும். பின்பு பச்சைத் தண்ணீரில் குளித்து, சாப்பிட்டுவிட்டு, பக்கத்தில் இருக்கும் ஸ்கூலுக்குக் கிளம்ப வேண்டும். உடன் அதே பள்ளியில் படிக்கும் சித்தியின் பிள்ளை ராமுவும், பெண் சுபாவும் வருவார்கள்.

மாலை வீடு திரும்பியதும், சித்தி அளிப்பதை உண்டு விட்டு, மீண்டும் சிமெண்ட் தொட்டிகளை நிரப்பிவிட்டு, படிப்பு.... ராமுவும், சுபாவும் அவ்வளவாக நட்பை காண்பிக்காதபோதில்எப்படி அவர்களுடன் விளையாடுவது.... பொழுதைத்தான் எப்படி கழிப்பது.

அன்று மாலை சித்தி அவளைக் கிணற்றடியைச் சுற்றி சுத்தம் செய்ய சொல்லிவிட்டு சென்ற போதுதான் வேலியோரத்தில் இருந்த அந்தச் சிறிய பூத்தொட்டி கல்பாவின் கண்ணில் பட்டது. வட்ட வடிவில் இருந்தது. கல்பா சிறிது நேரம் அதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். பின்பு மெதுவாக அதை நிமிர்த்தி சுத்தம் செய்தாள். அதில் அருகில் இருந்த மண், மற்றும் உலர்ந்த சருகு இவற்றைக் கலந்து நிரப்பினாள்.

''கல்பா....'' என்று இரைந்தாள் சித்தி. ''என்ன செய்கிறாய் இத்தனை நேரம்.''

கல்பா பயத்துடன் விரைந்தாள். இருந்தாலும் மனமெல்லாம் மண் நிரப்பிய அந்தச் சிறிய தொட்டியின் மீதே இருந்தது.

அடுத்த நாள் வகுப்புத் தோழியிடம் காலையில் சொல்லி மதியம் அவளிடம் பூ விதை கொஞ்சம் வாங்கி மாலையில் தொட்டியில் விதைத்து நீரூற்றினாள். நினைவாக தினமும்.....

இதற்குள் பழக்கம் காரணமாக ராமுவும், சுபாவும் தோழர்கள் ஆயினர்.

அன்று தொட்டியில் சிறிய முளை ஒன்று வந்திருந்தது. பரவசத்துடன் அதையே பார்த்திருந்த கல்பா ஓடிச் சென்று ராமுவிடமும் சுபாவிடமும் கூற, அவர்கள் வந்து பார்க்க, இப்படியாக கல்பாவின் நேசிப்பு ஆரம்பித்தது.

கல்பா, மெதுவாக ராமுவிடமும் சுபாவிடமும் தன் ஆசையைத் தெரிவித்தாள். பெரியவர்கள் சம்மதத்துடன் அந்த விடுமுறை நாளிலேயே அவர்கள் சின்ன தோட்டம் ஒன்றைப் போட ஆரம்பித்தனர்.

கிணற்றைச் சுற்றியுள்ள இடங்களும், வேலி ஓரங்களும் கல்பாவினால் சுத்தம் செய்யப்பட, ராமு, பரபரவென்று 'ப்ளான்' செய்தான். வாழைகளுக்கென இடம் தேர்ந்

தெடுத்தனர்.

கொத்தமல்லி, கீரைகளுக்குப் பாத்தி கட்டி, வேலியோரம் கொடிகளுக்கு இடம் வைத்தனர்.

அலையோ அலை என்று அலைந்து கன்றுகள் விதைகளை சேகரித்து, ஆர்வமுடன் நீர் வார்த்து பாடுபட, ஒரே மாதத்தில் 'பச் பச்'சென்று பூவும் காயுமாக தோட்டம் களை கட்ட ஆரம்பித்து விட்டது.

வீட்டினர்க்கும் சந்தோஷம். குறிப்பாக சித்திக்கு. அந்தச் சின்ன தோட்டம், அந்தக் குடும்பத்தையே இணைத்து வைத்து கல்பாவுக்கும் அவர்கள் மனத்தில் ஒரு இடத்தைக் கொடுத்து விட்டது. அவ்வப்போது வரும் மாதவன், கல்பாவின் இந்த மாற்றத்தினால்



பெருமிதமே அடைந்தான்.

ஒரு வருடம் சென்றிருக்கும். பெரிய விடுமுறை ஆரம்பிக்கும் சமயம். ஒருநாள் திடீரென்று மாதவன் வந்தான். கல்பா செடிகளுக்கு ஆர்வமுடன் நீர் வார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். வாழைகள் ஆளுயரம் வளர்ந்திருந்தன. மல்லியும், ரோஜாவும் அரும்பு கட்டும் சமயம். காய்கறிச் செடிகள் நிலை கொள்ளாத பிஞ்சுகளுடன். வேலியோரம் இருந்த முருங்கை மரம் பூக்க ஆரம்பித்து விட்டிருந்தது.

அப்பா அழைப்பதாகச் சொல்லவே கல்பா அரைமனத்துடன் விரைந்தாள்.

"கல்பா... எனக்குக் கோவையிலே வேற வேலை கெடச்சிடுச்சு.... நாளை காலை அங்கே புறப்படுகிறோம்..."

கல்பா தோட்டத்தையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றிருந்தாள்.

அடுத்த நாள் காலை மாதவன் அவள் பள்ளிக்குச் சென்று வேண்டிய பத்திரங்களுடன் திரும்பினான். கல்பா அடுத்த நாள் கிளம்பிவிட்டாள். ஆனால் அந்த முதல் அனுபவமும், அந்த பிணைப்பும் பிற்காலத்திலும் தொடர்ந்தன.

கோவையில் ஊருக்கு ஒதுக்குப்புறமான காலனியில் அந்த வீடு. மாதவன் ஏற்கெனவே 'அட்வான்ஸ்' கொடுத்து சாமான்களைக் கொண்டு போட்டிருந்தான்.

"அப்பா... கிணறு இருக்கா புது வீட்டில்...."

"இங்கெல்லாம் பாறை அம்மா. கிணறு ஏது. தண்ணீரே கஷ்டம்."

கல்பாவுக்கு வருத்தமாக இருந்தது. மௌனமாகவே பிரயாணப்பட்டாள்.

பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கி, ஆட்டோவில் ஏறி வீடு வந்து சேர்ந்தனர்.

"கல்பா... வீடு பிடிச்சிருக்கா. மெயின் ரோடுக்கு அந்த பக்கம்தான் ஸ்கூல். நாளை மறுநாள் அழைத்துக் கொண்டு போகிறேன்....."

கல்பா மெதுவாகக் கூறினாள்.

"அப்பா எனக்குத் தோட்டம் போடணும்...."

"முதலில் தண்ணிருக்கு ஏதாவது ஏற்பாடு செய்துவிட்டுப் பிறகு யோசிக்கலாம்."

கல்பா, அதே நினைவுடன் தூங்கப் போனாள்.

காலையில், உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் கல்பாவை எழுப்பாமல் மாதவன் முதலில் எழுந்தான்.

பாலைக் காய்ச்சி, அடுத்து சமையலுக்கு ஏற்பாடு செய்கையில் கல்பா, அருகில் வந்து நின்று மெதுவாகக் கேட்டாள்.

"அப்பா... பைப்பில் தண்ணீர் வருகிறதே... அது எங்கிருந்து வருகிறது.."

"வாசல் பக்கத்தில் வீட்டுக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள் இல்லையா... அவர்கள் தினமும் நமக்குக் காலை இரண்டு மணி நேரம், மாலை ஒரு மணி நேரம் தண்ணீர் விடுவார்கள்..."

"அவர்களுக்கு ஏது தண்ணீர்..."

"அந்த பக்கத்திலே 'போர்வெல்' சின்னதா போட்டிருக்கா... அதிலேந்து..."

கல்பா அதற்கு மேல் கேட்கவில்லை.

"நீ கவலைப்படாதே. போகப் போக நான் ஏதாவது ஏற்பாடு செய்கிறேன். இந்தா காப்பி.."

மாதவன் கல்பாவை தட்டிக் கொடுத்தான்.

வாசற்படிக்கு அந்த பக்கமாக நிறைய இடம் வெறும் கட்டாந்தரை. ஓரமாக இறுக்கமான முள்வேலி. முன்பக்கம் வீட்டுக்காரர்களின் இருப்பிடம்.

அன்று மாதவன் கல்பாவை பள்ளியில் போய் சேர்த்து விட்டு வந்தான்.

கல்பாவுக்குப் பொழுது போகவில்லை. பழைய புஸ்தகங்களைப் படித்தாள். அப்பா வைத்துவிட்டுப் போனதை சாப்பிட்டாள். தண்ணீர் வரும் நேரம் பிடித்து வைத்துக் கொண்டாள். அப்பாவின் துணிகளையும், அவள் துணிகளையும் துவைத்து, அந்தத் தண்ணீரைப் படியிலிருந்தே வெளியில் வீசிக் கொட்டினாள். அந்தப் பூமியில் ஒரு நெகிழ்ச்சி தெரிந்தது.

மாலை, மாதவன் களைத்து வந்தாலும் முகம் நிறைய சிரிப்பு. கையில் பெரிய பார்சல் வேறு. இடது கையில் காய்கறிகள்.

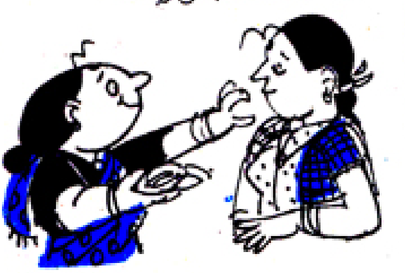
கல்பா, பைகளை வாங்கி வைத்தாள். மாதவன் அலுப்புத் தீர அமர்ந்து கை கால்களைச் சுத்தம் செய்து, காப்பி கலந்து, கல்பாவுக்கும் கொடுத்து தானும் குடித்தான்.

"கல்பா... அந்த பையைத் திறந்து பார். உனக்குப் பிடித்தது." கல்பா ஆவலுடன் கனமான பார்சலைப் பிரித்தாள். முகம் மலர்ந்தாள்.

ஒரு களைக்கொட்டு, மண்வெட்டி சிறிய

இங்கிலீஷ் மருந்துகள் சாப்பிட்டதாலோ, என்னமோ, ஒரு மாதமாக வாய் ஓயாமல் 'லொக் லொக்'கென்று இருமல். திடீரென விஜயம் செய்த அத்தை, கொல்லையிலிருந்து கற்பூரவல்லி (ஓமவல்லி) இலைகளில் இரண்டு மூன்றை நன்கு அலம்பி என்னிடம் கொடுத்து மென்று தின்னச் சொன்னார். இருமல் உடனேயே 'டாட்டா' காண்பித்துவிட்டதில், அத்தை என் மதிப்பில் 100 மடங்கு உயர்ந்து விட்டார். அத்தை மட்டுமா? கற்பூரவல்லியும்தான்.

— திருமதி தேவனாதன்.



தாக, நிறைய விதைகள்.

அடுத்த நாள் வார விடுமுறை. மாதவன் காலை எழுந்ததுமே காப்பி பருகிவிட்டு கல்பாவையும் அழைத்துக் கொண்டு வெளியே வந்தான். படியிறங்கும் சமயம், கல்பா தடுத்தாள்.

"அப்பா... இந்த வேலையை என்னிடம் விட்டு விடுங்கள். தண்ணிருக்கு மாத்திரம் ஏதாவது ஏற்பாடு செய்யுங்கள்..."

"இந்த கட்டாந்தரையை பெயர்க்க உன்னால் முடியாதம்மா.."

"முடியும் அப்பா.... நேற்று நீர் கொட்டினேன். இன்று ஈரம் உலராமல் இளகியிருக்கிறது பார்த்தீர்களா..."

"சரி... உன் இஷ்டம்.. நீ முயற்சி செய்து கொண்டிரு. தண்ணீரைப் பற்றி கவலைப் படாதே..."

மாதவன் உறுதி அளித்தவுடன், உற்சாகம் பிறந்தது கல்பாவுக்கு.

தினமும் உபயோகித்து முடித்த நீரை கொட்டி, பூமியை இளக்கி, பொறுமையுடன் கற்களை பொறுக்கி, சமன் செய்து.... பள்ளி திறக்க இன்னும் ஒரு மாதம் இருந்ததால், மாதவனுக்கும் கொஞ்சம் நிம்மதி.

அவனுக்கு ஆச்சரியமும் கூடவே தோன்றியது. இந்த சிறுமிக்கு எத்தனை ஆர்வம். எப்படி இது ஏற்பட்டது. அவள் அன்னை வழியில் தோன்றிய ஈடுபாடாக இருக்க வேண்டும். அவனும் பலமுறை மனைவி விசாலியை நினைவு கூர்ந்து பார்த்திருக்கிறான். இயற்கையை நிரம்ப நேசித்திருந்தாள். மழை பெய்தாலோ, வானவில் தோன்றினலோ, சிறு பிள்ளையைப் போல வேடிக்கை பார்க்கும் குணம்.

இப்படி கல்பாவை அதிசயத்துடன் பார்த்தது அவன் மாத்திரம் அல்ல. மற்றொருவரும்.

யதேச்சையாக வெளிப்பக்கம் வந்த வீட்டுப் பெரியவர் ரொம்ப ஆச்சரியத்துடன், கல்பா லாவகமாக வேலை செய்வதைப் பார்த்து நின்று கொண்டிருந்தார்.

அடுத்த நாள் காலை, மாதவன் தயக்கத்துடன் அவர்கள் வீட்டுக்குச் சென்ற போது, அந்த பெரியவர் புன்னகையுடன் வரவேற்று தானாகவே கேட்டார்.

"அவள் உங்கள் பெண்ணா?"

"அ... ஆமாம்..."

"தோட்டத்தில் அவ்வளவு 'இன்ட்ரஸ்ட்டா....

"ஆமாம். அது விஷயமாகத்தான் வந்தேன்." மாதவன் வந்த விஷயத்தைச் சொன்னதும்

"நோ ப்ராப்ளம். எனக்கும் இதிலெல்லாம் ஆர்வம் உண்டு. வயதுதான் தடுத்து விட்டது. இவ்வளவு சின்ன வயதில், உங்கள் உதவியையும் எதிர்பார்க்காமல்... நீங்கள் வேண்டுமளவுக்கு தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நான் அதற்கு ஏற்பாடு செய்கிறேன்."

சரியான சமயத்தில் பச்சைக் கொடி. கல்பாவுக்கு அளவு கடந்த சந்தோஷம். அதற்கு மேல் மாதவனுக்கு.

வேலியோரத்தை அழகாக பூச்செடிகளுக்கு தனித்து வைத்தாள். மீதியை பாத்திகளாக்கி, விதைத்து நீரூற்றி....

ஸ்கூல் திறக்கும் அன்று வாசலில் கல்பாவுடன் நின்ற மாதவன், பிரமித்தே போனான்.

என்ன அழகு. என்ன விருந்து கண்களுக்கு...!

உவகையுடன் அவள் கைப்பிடித்து, ஸ்கூலுக்குப் புறப்பட்டாள் கல்பா.

படிப்பிலும் அவள் சூட்டிகையானதால், மாதவன் ரொம்பவும் அவள் ஆசையையும், போக்கையும் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை.

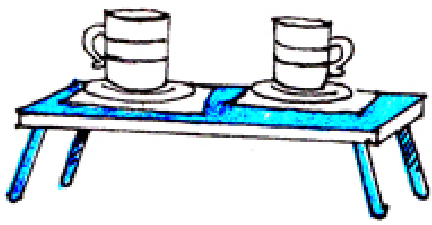
நாளொருமேனியாகச் செடிகள் தழைத்தன வளர்ந்தன. கல்பா அவற்றோடு உறவாடும் அழகே அழகு. உண்மையில் ஈதென்ன நட்பு.

அந்த வருடம் காலனியில் ஏதேதோ போட்டிகளை அறிவித்திருந்தனர். அன்னையிருந்தால் கல்பா அதிலெல்லாம் ஈடுபடுவாளோ என வருந்தினான் மாதவன். கல்பாவுக்கு நினைவு கூட இல்லை.

அன்று பரிசளிப்பு விழாவுக்கு மாதவனுக்கும் அழைப்பு வந்திருந்தது. போக வேண்டுமா என்று தோன்றியது அவனுக்கு. வீட்டுப் பெரியவரும், அவர் பெண்ணும் வற்புறுத்தி மாதவனையும் கல்பாவையும் அழைத்துச் சென்றனர்.

குழந்தைகளுக்குத்தான் எத்தனை விளையாட்டுகளை வைத்திருந்தார்கள். எத்தனை பரிசுகள். அவற்றை வாங்கும் போதுதான் அவர்களுக்கு எத்தனை குதூகலம். மாதவன் கல்பாவைப் பார்த்தான். அவள் முகத்திலிருந்து அவனுக்கு எதுவும் புரியவில்லை.

திடீரென்று, "கல்பா.... முதல் பரிசு. மேடைக்கு வரவும்..." என்றதும் அவனுக்



கிழிந்த சைக்கிள் ஸீட் கவர் அல்லது கிழிந்த சோபாவில் இருக்கும் கலர் கலரான ரெக்ஸின்களை வட்டமாகவோ, சதுரமாகவோ, அல்லது பூ வடிவத்திலோ வெட்டி மப்பாய், டைனிங் டேபிளின் மேல் வைத்துக் கொண்டால், சூடான பாத்திரங்கள், காப்பி தம்ளர்களை இவற்றின் மீது வைக்கலாம். இதனால் மப்பாய், டேபிள் வீணாகாமல் இருப்பதுடன் காப்பி, டீ கறையும் பிடிக்காது. ரெக்ஸினின் பின்பக்கம் பென்சிலால் டிசைன் வரைந்து கொண்டால் சுலபமாக வெட்டலாம்.

— பாலா.

குப் புரியவில்லை.

கல்பா புரியாமல் எழுந்தாள்.

காலனி செக்ரடரி, அவளைத் தட்டிக் கொடுத்து அழைத்துச் சென்றார். அறிமுகப் படுத்தினார்.

''இந்த சிறுமி, தன்னந்தனியாக, மிக அழகான முறையில் தோட்டம் அமைத்தாள். அதற்கு 'ஸர்ப்ரைஸ்' பரிசு, முதலாகப் பெற்றிருக்கிறாள்.'' என அறிவித்தவுடன், மாதவன் மயங்கி விழாத குறை. கல்பா வியப்படைந்தாள். வெட்கத்துடன் பரிசு வாங்கி தந்தையிடம் ஓடி வந்தாள்.

அதன் பின் பலர் அந்த தோட்டத்தைப் பார்வையிட வந்தனர். மாதவனுக்கே அதன் அருமை பின்புதான் தெரிந்தது.

நாட்கள் நிற்குமா. போட்டியிட்டு பறந்தன. கல்பா தாவணியிடும் பருவத்தை எட்டினாள்.

குக்கரின் மேல் தட்டில் முழு வாழைக்காயை வேகவிட்டுவிட்டு, ஆறியபின் தோலை நீக்கி, சதைப் பகுதியைக் கேரட் துருவலில் துருவி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை நறுக்கி, வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் சிறிது கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பெருங்காயம் போட்டுச் சிவக்க விட்டு, பின் பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் போட்டு வதக்கி, கடைசியில் வாழைக்காய்த் துருவலையும், தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டு ஒரு புரட்டு புரட்டி, இறக்கிய பின் சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாறையும் அதன் தலையில் அபிஷேகம் செய்ய, சுவை அபாரம்! உப்பும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் மறந்து விட்டேனே!

— திருமதி தேவனாதன்.

அப்பா அருகில் அமர்ந்திருந்தாள் கல்பா. மனசு இன்னும் பழைய வீட்டைச் சுற்றியே இருந்தது. பஸ் வேகத்தோடு மனமும் ஓடியது. மாதவன் மௌனமாகவே வந்தான். அவ்வப்போது கல்பாவை நோக்கி புன்னகைப்பதோடு சரி. கல்பாவும் தான் கேட்க வந்த கேள்வியைக் கேட்காமலேயே விட்டு விட்டாள். திடீரென்று எதிர்பாராமல் வந்தது இந்த மாற்றம். ஆனால் அந்த பெரியவர், நிதானத்துடன், ''எங்கள் வீட்டு வேலிக்குள், இப்படி ஒரு அற்புதமான தோட்டம். நீங்கள் இல்லாவிட்டாலும் இதை இப்படியே பராமரிப்போம்..'' என்றார்.

மாதவன், மதுரையில் வீடு பார்த்துவிட்டு வந்தான். பஸ் ஸ்டாப்புக்கு எதிரில் வீடு. நல்ல சௌகரியம். முக்கியமாகத் தண்ணீர். இரண்டே அறைகள். வாசலில் நல்ல காற்றோட்டம். ஆனால் தோட்டம் போட முடியாதே..... 'பாவம் கல்பா' என நினைத்தாலும், நாம் நினைப்பதெல்லாம் நடப்பதில்லையே. அவளாகவே தெரிந்துக் கொள்ளட்டும் என்று அவன் வீட்டைப் பற்றி எதுவுமே சொல்லவில்லை.

வீட்டைப் பார்த்ததுமே புரிந்து கொண்டாள் கல்பா. ஏமாற்றம் முகத்தைக் கவ்வினாலும் வெளியேக் காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

சற்று, வயதான காரணம், வீட்டுப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டாள்.

தானாகவே, லாரியில் வந்த சாமான்களைப் பிரித்து சுத்தப்படுத்தி அடுக்கினாள். புதிய இடத்தில் வாங்க வேண்டிய சாமான்களுக்கு லிஸ்ட் தயாரித்தாள். வெளியில் போய் உண்ண வேண்டிய அவசியம் இன்றி, சூடாக சாதமும், ரசமும் செய்தாள்.

பள்ளிக் கூடம் திறந்து சில நாட்கள் ஆகிவிட்டதால், மாதவன் கவலையுடன், புதிய பள்ளிக்கு அவளை அழைத்துச் சென்றான்.

கல்பாவின் 'மார்க்'குகளைப் பார்த்த உடனேயே அவளுக்கு இடமும் கொடுத்து விட்டனர்.

கல்பாவை கவர்ந்தது அதொன்றும் இல்லை. வகுப்பறைகளுக்கு அடுத்திருந்த விளையாட்டு மைதானத்தையும் தாண்டி இருந்த சிறிய தோட்டம்தான். அதன் வளர்ச்சிதான் அவளைக் கவர்ந்திழுத்தது.

மதியம் தோழிகளுடன் சாப்பிட விளையாட்டு மைதானத்தைத் தாண்டிச் செல்கையில் மெதுவாகக் கேட்டாள்.

''இந்தத் தோட்டம் நம் பள்ளியுடையதா....

''ஆமாம். இதிலெல்லாம் உனக்கு ஆர்வமுண்டா...''

''ம்...'' என்று கல்பா பதிலளித்தவுடன், தோழிகள், ''நல்லவேளை... நாங்கள் பிழைத்துக் கொண்டோம்...'' என்று கோரஸ் பாடினர்.

''ஏன்...''

''நம் வகுப்பு டீச்சர்தான் இதற்கு 'இன் சார்ஜ்'. மாணவிகள் யாராவது ஒருவரோ, இருவரோ உதவியாளாகப் போக வேண்டும். பேசாமல் நாளை உன் பெயரைக் கொடுத்து விடுகிறோம்...''

கல்பா ரொம்ப சந்தோஷத்துடன் அந்த பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டாள்.

லலிதா டீச்சருக்கு ரொம்ப திருப்தி. அதீத ஆர்வமும் செயல் வடிவமும் கொண்ட கல்பா, விரைவிலேயே டீச்சருக்கு 'வலது கை' ஆனாள். வகுப்பு முடிந்த நேரமெல்லாம் அந்தத் தோட்டத்திலேயே செலவிட்டார்கள்.

லலிதா டீச்சர் அங்கே சில அபூர்வ செடிகளை வளர்க்கத் திட்டமிட்டிருந்தாள். கல்பாவின் அறிவும், ஆர்வமும் அங்கே அதிகப் பட்டது என்றே சொல்லலாம்.

அதை ஒரு 'மாதிரி'த் தோட்டமாகவே ஆக்க முனைந்தாள் கல்பா. டீச்சரின் பரிபூரண ஒத்துழைப்பு அவளுக்குக் கிட்டியது. அது ஒரு பெரிய வரமாயிற்று. செடிகள்

"என் குடும்பம் டிபன் நேரத்தை
ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறது, நானும் கூட.
டிடிகே ரைஸ் சேவைக்கு நன்றி."



மிக சௌகரியம். மிக மிக எளிது
டிடிகே அளிக்கும் மற்றுமொரு
தரமான தயாரிப்பு.

நான் செய்வதெல்லாம்
தண்ணீரில் சேவையை
அமிழ்த்துவதுதான். தாளித்துப்
பரிமாற உடனடியாக சேவை
தயார்.

இப்பொழுதெல்லாம் என்
குடும்பம் சுவையான டிபன்
வகைகளை ஒவ்வொரு நாளும்
பெறுகிறது.

ஒவ்வொரு 500 கிராம்
பாக்கெட்டினுள்ளும்
இலவச உணவுக்குறிப்புப்
புத்தகம் உள்ளது.



200 கிராமிலும் கிடைக்கிறது.

ரைஸ் சேவை

சுவை அபாரம்
செய்வதில்
இல்லை பாரம்!

TTK தயாரிப்பு

MAA COMMUNICATIONS 1038 TAM

புத்துணர்வுடன் பூத்துக் குலுங்கின. பிஞ்சுகள், காய்கள் என மற்றொரு பக்கம் செழுமை.

விடுமுறை நாட்களில் லலிதா டீச்சர் மதுரையைச் சுற்றியுள்ள மாதிரிப் பண்ணைகளுக்கெல்லாம் கல்பாவை அழைத்துச் சென்று அவள் தாவர அறிவை அதிகப்படுத்தினாள். தன் வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்று புதுமையான பதியன்களைக் காட்டினாள்.

மாதவனுக்குத் திருப்தி. ஏதோ ஒரு வழி. வகையில் கல்பாவின் ஆசை நிறைவேறினால் சரி.

கல்பாவுக்கு இப்போது வீட்டுப்பொறுப்பும் கூடியது. மாதவனுக்கு அசதி அதிகமானதே காரணம்.

இரண்டு ஆண்டுகளில் கல்பாவின் தோற்றமும் அவள் ஆர்வமான உழைப்பில் பள்ளித் தோட்டமும் ஒருங்கே வளர்ச்சியைக் காட்டின. கல்பாவின் பள்ளிப் படிப்பு முடிந்தது.

லலிதா டீச்சர் அவளை மிகவும் பாராட்டினாள். அவளுக்கும் மாதவனுக்கும் அவள் வீட்டில் சிறிய விருந்து கொடுத்தாள்.

இந்த மாதிரி ஆர்வமுள்ள ஒரு மாணவி எனக்கு இதுவரை கிடைத்ததேயில்லை. இனிமேலும் கிடைப்பாளா என்பது சந்தேகம்தான். உனக்கு என் ஆசிகள்,'' எனக் கூறி தோட்டக்கலை சம்பந்தமாக சில புத்தகங்களையும் கொடுத்தாள்.

அடிக்கடி ஊர் மாற்றம் செய்யும் வேலை. மாதவனின் உடல் நலத்துக்கு ஒவ்வாததன் காரணமாக, அவன் சென்னைக்கு வேறு வேலையில் குடியேறினான்.

கல்பாவின் கல்லூரி வாழ்க்கை சென்னை என ஆயிற்று.

அது புறநகர் பகுதியானாலும், எல்லா இடங்களுக்கும் பஸ் மூலம் நல்ல தொடர்பு உண்டு. காற்றோட்டமான இடம். அந்த நீண்ட தெரு முழுவதும் அழகான பங்களாக்கள்.

கோடி வீட்டின் முற்பகுதியில் மாதவன் இடம் பார்த்திருந்தான். அங்கிருந்து கல்பாவின் கல்லூரிக்குப் போய் வரவும் வசதி உண்டு.

ஒரு நாள் மாதவன், ''கல்பா, எனக்கோ வயதாகி விட்டது. உன்னை நல்ல ஒரு குடும்பத்தில் சேர்த்துவிட்டால் என் கவலை விட்டுவிடும்...'' என்றான்.

கல்பா சிரித்தாள். ''அப்பா... நான் கல்யாணமே செய்து கொள்ளப் போவதில்லை. நிறைய சம்பாதிக்கப் போகிறேன். உங்களுடனேயே இருக்கப் போகிறேன்.''

மாதவன் யோசனையுடன் அவளை நோக்கினான்.

முன்பு இருந்தவர்கள், அப்படியொன்றும் வெளிப்புற அழகில் அக்கறை காட்டியிருக்கவில்லை. சுத்தமும் அவ்வளவு இல்லை. எப்போதும் போல் ஓய்வு நேரங்களிலும், விடுமுறை நாட்களிலும், ஒரு சிறிய தோட்டம் அமைப்பதில் செலவழித்தான். நிறைய வெளிச்சமும், வளம் பொருந்திய மண்ணும் உதவிக்கரம் நீட்டின.

அன்று நீருற்றிவிட்டு நிமிர்ந்த போது, பக்கத்து வீட்டு பெண்மணி, வேலியோரம் நின்று அவளைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது. கல்பாவைப் பார்த்து புன்னகைத்தாள் அவள்.. உமா.

''எந்தக் கல்லூரியில் படிக்கிறாய்...''

கல்பா பதில் சொன்னாள்.

''செடி, கொடிகளில் அவ்வளவு ஆர்வமா...''

''உம்....''

''எனக்கும் ஆசை உண்டு. ஆனால் நல்ல வகைதான் தெரியவில்லை. உன்னால் முடிந்தால் ஒருநாள் வா.... இன்று மாலை ஒன்றும் வேலையில்லையே...''

கல்பா, புன்சிரிப்புடன் வருவதாக ஒப்புக் கொண்டாள்.

அடுத்த நாள் காலைதான் போக முடிந்தது. இடத்தை நோக்கினாள். அவள் சொல்படி வேலைக்காரி களைகளைப் பிடுங்கி, சுத்தப்படுத்தினாள். கல்பா, மாமிக்கு, பாத்திகள், கட்டுவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் சொல்லி, மேலும், காய்கறி, பூக்கள், கொடிகள் பற்றின ஆர்வமான கேள்விகளுக்கு பதிலும் அளித்து விடைபெற்றாள். அடுத்த நாள் தன்னிடமிருந்த விதைகளைக் கொடுத்து உதவினாள்.



இனமும் செய்யும் காய்கறியிலிருந்து சிறிது எடுத்து வைத்தால், ஞாயிறன்று எல்லோரும் டீ. வி. யில் உட்கார்ந்து கடைக்குச் செல்ல மறுக்கும் போது, அவைகளைப் போட்டு, திருவாதிரைக் கூட்டு செய்யலாம்.

— பார்வதி.

கல்பாவின் உதவியில் அடுத்த வீட்டைச் சுற்றிலும் எழில் பூக்க ஆரம்பித்து விட்டது. பச்சைக் கீரையும், மிளகாயும், தக்காளிப் பழமும், உமாவின் வெகு நாளைய ஆசையைத் தீர்த்தன. மூங்கில் படல் மேல் படர்ந்த முல்லையும், மல்லியும் வாசத்தைப் பரப்பின.

அன்று மாதவனைப் பார்க்க உமா வந்தாள். ஒரு கவரைக் கொடுத்தாள்.

''கல்பா எனக்குப் பேருதவி செய்து விட்டாள். அங்கே, இங்கேயென அலைந்த

என் மனதையே மாற்றிவிட்டாள். அவளுக்கு எனது சிறிய அன்பளிப்பு...''

கல்பா எவ்வளவோ மறுத்தும் கவரைத் திணித்து விட்டுப் போனாள் உமா. அதனுள் இருநூறு ரூபாய் அழகாக மடித்து வைக்கப் பட்டிருந்தது.

அடுத்து, உமாவைத் தொடர்ந்து, அடுத்துள்ளவர்களெல்லாம் தோட்டம் அமைப்பதில் ஆர்வம் காட்டினர்.

ஏற்கெனவே ஒரு பயனுமில்லாமல் செடி வளர்த்தவர்கள் அழகும், உபயோகமும் கூடிய தோட்டத்துக்கு உமாவைப் போல் கல்பாவின் வரவை எதிர்பார்க்கலாயினர்.

கல்பா, எதை எப்படி ஏற்பது என்று புரியாமல் திகைத்தாள்.

உமா வற்புறுத்தினாள். ''உன்னிடம் தோட்டக்கலைப் பற்றிய அளப்பரிய ஆற்றல் இருக்கிறது. நுண்ணறிவு இருக்கிறது. இதை வீணாக்காதே. இன்னும் அனுபவப் பட்டால், பிற்காலத்தில் நீ இதையே உன் வாழ்க்கை உபாயமாகக் கொள்ளலாம். ஏற்றுக்கொள்..''

மாதவனும் சம்மதிக்கவே, கல்பா தயக்கத்துடனேயே அவர்கள் உதவிக்குச் செல்லலானாள். அவளுக்கு ஓய்வு என்பதே இல்லாமல் போய்விட்டது.

மாதவனுக்கு அடிக்கடி உடம்பு படுத்திற்று. கல்பாவின் எதிர்காலம் பற்றிய கவலையே அவனை வெகுவாக பாதித்தது.

கல்பா தாவரங்களுடன் அதிகமாகப் பழகியதாலோ என்னவோ, இயற்கையிலேயே சில குணங்கள் அவளிடம் படிந்திருந்தன. அவளுக்கு ஏமாற்றுவித்தை, பொய், பித்தலாட்டம் தெரியாது.... பிடிக்காது... உண்மையை அப்பட்டமாகப் பேசுவாள். உண்மையான எதையுமே அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வாள். நளினம் அதிகம். இந்த உலகில் வாழ இவையெல்லாம் போதாதே.

அந்தத் தெருவைத் தாண்டி, பஸ் ஸ்டாப்புக்குப் போகும் போதெல்லாம் அந்த நவீன பங்களா கல்பாவின் கண்ணில் படும். மொத்தத்தில் அந்தத் தோட்டம் ஆர்ப்பாட்டமில்லாத இயற்கையான செழுமை.

சுற்றுச்சுவர் ஓரமாக வரிசையாக அசோக மரங்கள். சின்ன இடைவெளிவிட்டு, ரோஜா, மல்லி, கனகாம்பரம்... அடுக்கு நந்தியாவட்டைகள் முழுதாக மலர்ந்து அசைந்தன. பார்க்கவே ரொம்பவும் சுவாரஸ்யமாக இருந்தது. யாரோ இதில் ரொம்பவும் அந்தரங்க ஈடுபாடு கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது.

போகும் வழியில் சில நிமிடங்களாவது நின்று அதை ரசிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை அடக்கம் காரணமாக அடக்கிக் கொண்டாள் கல்பா. சில சமயம் மாதவனிடமும் அந்தத் தோட்டத்தைப் பற்றிக் கூறுவதுண்டு.

அன்று வெள்ளிக் கிழமை. கல்லூரி விட்டு வரும்போதே நேரமாகிவிட்டது.

மாதவன் அவளுக்காக ஒரு செய்தியுடன் ஆர்வமாகக் காத்திருந்தான். மேஜை மேல் புத்தம் புதிய பூக்கள். முதலில் அதை எடுத்து ஆராய்ந்து, பின் மாதவனைக் கேட்டாள்.

''ஏதப்பா இது...''

''உனக்கு ஒரு நல்ல செய்தி கல்பா..''

''புதிதாக என்ன...''

''நீ ரொம்ப ஆவலுடன் ஒரு வீட்டைக் குறிப்பிடுவாயே...''

''வீட்டை அல்ல.... தோட்டத்தை...'' கல்பா திருத்தினாள்.

''அதேதான். அதன் சொந்தக்காரர்கள் இன்று வந்திருந்தார்கள்.''

''நம் வீட்டுக்கா... ஏன்...''

''அந்த பெரியவர் நிறைய தாவர ஆராய்ச்சி செய்தவராம். அவர் மனைவியும் உன்னைப் போல ஒரு பித்து. உன்னைப் பற்றி கேள்விப்பட்டார்களாம்.''

''அதற்கு..''

''பெரிய விஷயம் கல்பா. அவருக்கு ஒரு பிள்ளை. வெளிநாட்டில் படித்து வேலையாக இருக்கிறானாம். உன்னை அவனுக்கு மணம் முடித்து வைக்க ஆசைப்படுகிறார்.''

''நான் வெளிநாட்டுக்கெல்லாம் போக மாட்டேன்.''

''நீ போக வேண்டாம்மா. அவனே இங்கே வேறு வேலைப் பார்த்துக் கொண்டு வருகிறானாம். உன்னை அவர்கள் அடிக்கடி போகும்போது, வரும் போதெல்லாம் பார்த்திருக்கிறார்களாம். கல்பா... அவர்கள் ரொம்ப சாத்விகமாக இருக்கிறார்கள். தன்மையாகப் பேசினார்கள். நீ மேலே படிப்பைத் தொடரலாம்...''

கல்பா, யோசனையுடன் அந்தப் பூக்களையே பார்த்தாள்.

''எனக்கு இதில் ரொம்பவும் சந்தோஷம். இயற்கை, அதை நேசிப்பவர்களை கைவிடுவதேயில்லை கல்பா. சிறுவயதிலிருந்து எத்தனையோ உழைத்திருக்கிறாய். சாவகாசமாக, அந்த உழைப்பின் பலனை அனுபவிப்பதற்குள் அந்த இடத்திலிருந்தே மாறிவிடுவோம். அதற்காக நீ ஏக்கமோ, வருத்தமோ அடையாமல், மீண்டும், மீண்டும் உன் உழைப்பையும், நட்பையும் அதற்குக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்தாய். இன்று அந்த நட்பு பெரிய பரிசைக் கொடுத்து விட்டது. அவ்வளவுதான். மகிழ்ச்சியாக இதை ஏற்றுக்கொள்...''

கல்பா, சிறுமியாக இருக்கையில் வேலியோரம் இருந்த சிறிய தொட்டியில் மண் இட்டு, முதன் முதல் ஒரு பூச்செடி விதைத்து, முளைவிட்டதை நினைவுகூர்ந்தாள்.

அந்தச் சிறிய தொட்டிப் பூக்கள்தான் இன்று வளர்ந்து மலர்ந்து, அவள் வாழ்க்கையில் மணம் வீச வருகிறதா....!

முட்டைக் கோஸை வேக வைத்து அதன் நீரைப் பருகினால், வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.

— பார்வதி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்:

* பானுகுமாரின் (தே–தி–தே)ல் அன்றாடம் நடப்பது அப்படியே இருந்தது. படித்துக் கொண்டிருக்கிற போதே "ஹைய்யா, நம்ம வீடு" என்று குதிக்க வைத்து விட்டது. காரணம், "யாதும் ஊரே, யாவரும் கேளிர்" தானோ!

மகிழஞ்சேரி, கே. கணேசன்.

* ம்... ம்... 'கோடைச் சிறப்பிதழ்' அதுவும் சித்திரைச் சிறப்பி (புத்தாண்டு) தழ்... என்று சொல்லாமலேயே புரிகிறது! பக்கத்திற்குப் பக்கம் 'வீட்டுக் குறிப்புக்கள்' பகுதியில், ஊறுகாய், மாவடு, வடாம், வற்றல் என்று 'பொரித்து'... ஸாரி...! 'பொரிந்து' தள்ளி சும்மா ஜமாய்த்து விட்டீர்கள்! இந்த இதழ் முழுவதும் "ஒரே கரகர.. முறுமுறு" — தான் போங்கள்!

சிவகங்கை, வி.என். ஐய்யப்பராமன்.

* இளமை, யௌவனம், அது இதுன்னு நல்லா ஒத்துமையா இருக்கிற தாத்தா, பாட்டிக்கு சிண்டு முடி வேலை பண்ணி சண்டை போட சதி வேலை செய்திட்டீங்க.

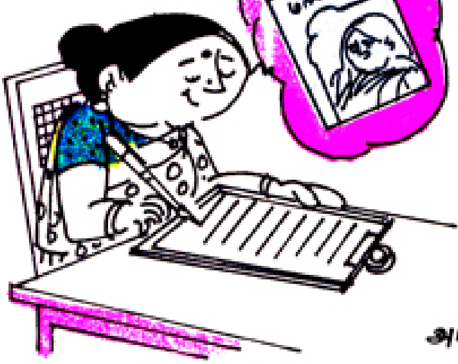
தஞ்சாவூர் — 1, ஏ.ஆர். லலிதா.

* 'பூதக் கண்ணாடி' படக்கதை ஆரம்பத்திலேயே மிகவும் பரபரப்பாகவும் விறு விறுப்பாகவும் இருக்கிறது. சிறுவர்கள் முதல் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியர்கள் வரை படிக்கத் தூண்டும் இந்தக் கதையை ஏப்ரல் — 1க்காக வெளியிட்டோம் என்று நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து வெளியிடவும்.

வேலூர் — 6, பொ. பொற்செல்வன்.

* அடிக்கடி மின்சாரத் தட்டுப்பாட்டால் தவிக்க நேரிடுகிற இந்த நேரத்தில் 'மின் சார சிக்கனத்திற்கு...' அருமையான யோசனைகள் தந்திருப்பது அன்றாட வாழ்வில் அவசியமானவை. அனைவரும் கடைப் பிடிக்க வேண்டியவை.

மானம்புச்சாவடி. இரா. ஆதிநாராயணன்.



பஞ்சரங்க பகோடா மணம்!

* சமையலறைப் போட்டி, மற்றும் மாணவிகளுக்கான கோலப் போட்டி, இரண்டுமே மங்கையர் மலருக்கு மணி மகுடமாகவே திகழ்ந்தது. இது போன்ற போட்டிகளால் எண்ணற்ற பெண்களின் இல்லங்கள், மறுமலர்ச்சி பெறும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை!

கும்பகோணம், எஸ்.கே. மூர்த்தி.

* ஷாம்பூ உபயோகிப்பதால் தலைமுடி நரைத்து விடுமோ எனப் பயந்து கொண்டிருந்த நான், ஷாம்பூ பற்றிய விளக்கக் கட்டுரையைப் படித்தபிறகு, ஷாம்பூ வாங்கத் தீர்மானித்துவிட்டேன்.

திருச்சி — 1, சுஜாதா சம்பத்.

* 'உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே' என்பர். அதிக உப்பு போட்ட பண்டமும் குப்பையிலேதான். உப்பிட்டவரை உள்ளளவும் நினை என்ற பழமொழிக்கேற்ப, ஊறுகாய்க்கு சரியான அளவு உப்பு போட கற்றுக் கொடுத்த மங்கையர் மலரை ஊறுகாய் உள்ளளவும் மறக்க முடியாது.

தஞ்சை — 9, ஜி. சுபத்ரா கோபாலகிருஷ்ணன்.

* "கோலப் போட்டி" பற்றிய கட்டுரை நேரில் வராதவர்களின் குறையைத் தீர்க்கும் வண்ணம் இருந்தது. திருமதி கலைமதிக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள். ரங்கோலியில் இரண்டாவது, மூன்றாவது பரிசு பெற்றவர்களின் பெயர்கள் விடுபட்டு போனதேனோ?

கோவை — 25, ரேவதி. எஸ்.

* இம்மாத இல்லத்தரசி கமலா நாராயணன், பாலக்காடு அவர்கள் அளித்த 'பஞ்சரங்க பகோடா' செய்து பார்த்தோம். மாலைச் சிற்றுண்டிக்கு மிகவும் அருமையான பகோடா. சுவையாக இருந்தது.

நெய்வேலி — 7, ரேவதி சம்பத்குமார்.

அட்டை வண்ணப்படம்: டி. சி. நாகேஷ்.

வெய்யிலுக்கு இதமாக...



அழகு + ஊட்டச் சத்து + மருத்துவத் தொடர்......

வெயில் காலம் வந்து விட்டது. இந்த வெம்மைச் சூட்டினால் சரும நோய்க்கு ஆளாபவர் அநேகம். சருமம் நம் உடலைப் பாதுகாக்கும் ஒரு பாதுகாவலர். வெய்யிலோ, மழையோ சீதோஷ்ண நிலை மாறுபடும் காலங்களில் எல்லாம் வைரஸ், பாக்டீரியா கிருமிகளால் உடலும், சருமமும் பாதிக்கப்படுகின்றன. காற்று, நீர், நோய்ப்பட்டவரைத் தொடுதல், அவரின் பொருட்களை உபயோகித்தல், சுகாதார மின்மை ஆகிய காரணங்களே நோய் பரவ ஏதுவாகின்றன.

வீட்டு விலங்குகள் வைத்திருப்பவரும், தொழிற்சாலை, வயல்களில் வேலை செய்பவர்களும் அதற்குரிய நோய் தவிர்ப்பு முறைகளைச் செய்து கொள்ள தவறுவதன் மூலம் நோய் தாக்குகின்றது. பல கொடிய நோய்களுக்கு அச்சுறும் நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் சிறு சிறு கவனக்குறைவினாலும், சுகாதாரக் குறைவினாலும் ஏற்படும் தீமைகளை கவனிக்கத் தவறி விடுகிறோம்.

இப்போதைய மற்றொரு பாஷன் எல்லோரும் ஏதேனும் ஒரு வைட்டமின் சத்து மாத்திரையை உட்கொள்வது. உடல் செவ்வனே செயல்படவும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கவும் வைட்டமின் சத்து மிக அவசியமே. ஆனால் அவை மிகக் குறைந்த அளவிலேயே நமக்குத் தேவைப்படுகின்றன. ஏதோ காசு செல வழித்து ஒன்றை நாமே உட்கொள்வது சரியன்று. ஆக மேற்கூறிய காரணங்களை ஒட்டி வரும் சரும, உடல்நல ஆரோக்யத்தைப் பற்றி ஆராய்வோம்.

மருத்துவராக....

வேனிற் காலத்தில் அதிக வியர்வை, வேர்க்குரு, கட்டி, ஸன் ஸ்ட்ரோக் எனப் படும் அதிக உஷ்ண பாதிப்பு ஆகியவை நாம் கேட்டும் பார்த்தும் வருகிறோம். அக்கி, அம்மை நோய் போன்றவையும் ஜுரம், கண்சிவத்தல் போன்றவற்றில் ஆரம்பித்து வேகமாய் மக்களிடையே பரவுகின்றன. பொன்னுக்கு வீங்கி எனும் நோயும், ஜுரம், கழுத்து வீங்குதல், காது வலி போன்றவற்றால் அடையாளம் காணப்படுகின்றது.

அம்மை நோய் போன்ற பரவும் நோய்களுக்கு நோயாளி தனித்திருத்தல் மிக மிக அவசியம். இந் நோய்க்கென மருந்து தரா விடினும் அதிக ஜுரம் நீங்கவும் இதனைத் தொடர்ந்து சுவாசத் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாதிருக்கவும் மருந்து அளிக்கப் படுகின்றது. அம்மை நோய் வராமல் இருக்க குழந்தைகளுக்கு ஒன்பது மாதத்தில் தடுப்பு மருந்தினைக் கொடுத்தல் பலன் தரும்.

காய்ச்சி வடிகட்டிய நீரை அருந்துவதும், இரு நேரம் உடல் சுத்தம் செய்வதும், கட்டி, வேர்க்குரு ஆகிய சரும நோயினின்று காக்கும். வெய்யில் காலங்களில் பருத்தி ஆடைகள், உள்ளாடைகள் அணிவதே மிகவும் சிறந்தது. அடிக்கடி நீர் பருகுவது உடலைச் சோர்வின்றி காக்கும். முதல் நாள் மாலையே சிறிது வேப்பிலையை நீரில் அமிழ்த்தி மறுநாள் அந் நீரால் குளிக்க சருமம் எவ்வகைத் தொல்லையுமின்றி இருக்கும்.

சுகாதாரக் குறைவான இடங்களில் வாங்கி உண்ணல், சுத்தமற்ற நீர் பருகுதல் போன்றவை வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, டைபாய்டு போன்ற நோய்களில் கொண்டுவிடும். வீட்டைச் சுற்றிய சுத்தம் சுகாதாரக் குறைவே மலேரியா, டிங்கு ஜுரம் போன்றவற்றைத் தோற்றுவிக்கின்றன. பிரிட்டன் நாட்டில் நூறு வருடங்களுக்கு மேலாக காலரா நோய் இல்லை. அப்படி நாமும் விரைவில் பெருமையுடன் கூற வேண்டிய காலம் வர வேண்டும்.

வெறி நாய் கடியினால் ஏற்படும் ரேபிஸ் நோய் தாக்கப்பட்ட மனிதர் நாய் கடித்த சில நாட்களில் தண்ணீரைக் கண்டால் நடுங்க ஆரம்பிப்பார். இதனால் இவர் தண்ணீர் இன்றியே சில நாட்களில் இறப்பார். இந்தக் குறிப்பிட்ட வைரஸ் பூனை, நரி போன்றவற்றினாலும் பரவ வாய்ப்புண்டு. (வெறி நாய் கடித்தவுடன்



அவ்விடத்தைக் குழாயினடியில் காட்டிக் கொட்டும் நீரால் நன்கு கழுவி உடனடி மருத்துவரை அணுகுதல் மிகவும் அவசியம்) கால்நடை பராமரிப்பவரும், நோயுற்ற ஜந்துக்களுடன் இருப்பவரும் தடுப்பு முறைகளைக் கையாளுதல் அவசியம். நோய்ப்பட்ட ஆடு மாட்டின் பாலை அருந்தும் பொழுது முக்கியமாகக் 'கறந்த பால்' என்ற பெயரில் காய்ச்சாமல் அருந்தும் பொழுது மனிதனும் நோயுறுகிறான்.

மரு எனப்படும் பாலுண்ணி வகைகள் அதிக டென்ஷன் உடையவரை விரைவில் பாதிக்கின்றது என்ற கருத்து உள்ளது. எருக்கன் பாலைத் தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் அந்த இடத்தில் வைப்பது வழக்கமாய் இருந்தது. ஆனால் இது ஆபத்தானது. தவறி சருமத்தில் பட்டால் புண்ணாக்கி விடும். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் 'தூஜா' என்ற மருந்தினை உட்கொள்ள கொடுக்கின்றனர். மருத்துவ ஆலோசனையுடனேயே இம் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். ஆங்கில முறையில் இவற்றை நவீன ஊசிகளினால் சுட்டு நீக்கி விடுகின்றனர்.

அடுத்து வைட்டமின் சத்து என்பது மிக இன்றியமையாத ஒன்று. ஆனால் மிகச் சிறிய அளவிலேயே அவை தேவைப்படுகின்றன. இவை மில்லி கிராம், மைக்ரோ மில்லி கிராம் என்ற அளவில்தான் தேவைப்படும் பொழுது அளிக்கப்படுகின்றது. நாட்பட்ட நோய்களும், அதன் காரணமாக உணவு உட்கொள்ளுதல் குறையும் பொழுதும், காய்கறி, பழ வகைகளை ஒதுக்கும் பொழுதும், ஆன்டிபயாடிக் மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளும் பொழுதும், வயோதிகத்திலும் கர்ப்ப காலங்களிலும் இம் மாத்திரைகள் தேவைப்படுகின்றன. குழந்தைகளை முறையாக உண்ணப் பழக்காமல் இம் மாத்திரைகளின் உதவியை நாடுவதும், பெரியவர்கள் சாப்பிட நேரம் இல்லை, அதனால் ஒரு சத்து மாத்திரை சாப்பிடுகிறேன் என்பதும் முறையற்றது. மற்றும் பலர் நல்ல ஆரோக்யத்துடன் இருப்பினும் அபரிமிதமாக முன்னெச்சரிக்கை என்ற பெயரில் இதனை உட்கொள்வதும் தேவையற்றது.

சத்துணவு நிபுணராக...

சோயாவிலுள்ள புரதச் சத்து மிகக் கூடுதலானது. ஜப்பானிய நாட்டில் இச் சோயா எல்லோராலும் மிக முக்கிய உணவாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. ஜப்பானிய மக்களின் சுறுசுறுப்பையும், திறனையும் கவனியுங்கள்.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியினை அதிகரிக்கவும், கிருமிகளிலிருந்து நம்மைக் காக்கவும் இயற்கை வைத்தியத்தில் ஓர் எளிய முறையைக் கையாளுகின்றனர். ஒரே ஒரு வேப்ப இலையை வாழைப் பழத் துண்டினுள் வைத்து விழுங்கி விடச் செய்கின்றனர். எளிதான ஒன்று அல்லவா.

அடிக்கடி சுத்தமான நீர் பருகுவது உடலை ஆரோக்யமாக வைக்கக் கூடிய ஓர் எளிய வைத்தியம். தினம் ஓர் இளநீர் தொடர்ந்து குடிக்க உடல் இளமையுடன் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. சர்க்கரை நோயாளிகள் மருத்துவரின் அனுமதி பெற்றே இளநீர் அருந்த வேண்டும்.

எளியவர்களின் பழங்களாகக் கருதப்பட்ட தர்பூஸ், வெய்யில் காலத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது. நீர் மோர், எலுமிச்சை சாறு போன்றவை உடலுக்குச் சக்தியும், புத்துணர்வும் அளிப்பவை. அதிக வெய்யிலில் துவளுபவருக்கு மோரில் சிறிது உப்பு கலந்து கொடுக்க மயக்கம் தெளிவுறும். அதிக வெப்பக் காலங்களில் புளி, கார வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நூற்றைம்பது வருடங்களுக்கு முன்பு கடல் பயணம் செய்த மாலுமிகளுக்குப் பச்சைக் காய்கறிகள், பழ வகைகள் இல்லாத காரணத்தினால் ஸ்கர்வி எனும்



சரும நோய் ஏற்பட்டது. அவர்களுக்குத் தொடர்ந்து எலுமிச்சைப் பழச் சாறு அளித்து வர அந் நோய் நீங்கியது எனக் குறிப்பிடுவர். 'வைட்டமின் சி' சத்து நிரம்பிய எலுமிச்சையின் முக்கியத்தை இது உணர்த்துகின்றது. முள்ளங்கியின் சாறு கல்லீரலைப் (லிவர்) பலப்படுத்த உதவுகின்றது.

சத்துணவைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் சுகாதார அவசியத்தையும் குறிப்பிட வேண்டும். பொது இடங்களில் எச்சில் உமிழ்வது. மூக்கைச் சுத்தம் செய்வது போன்றவை அருவருப்பையும், சுகாதாரக் குறைவையும் தோற்றுவிக்கின்றன. வடிகட்டி, காய்ச்சப்படாத நீரை அருந்துவது நோய்க் கிருமிகளை நீங்கள் விருந்தாளியாக அழைப்பது போன்றதே.

வைட்டமின்கள் பற்றிய தேவையான விவரங்கள் அட்டவணையாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

வைட்டமின்	கிடைக்கும் பொருட்கள்	தேவைக்கான காரணம்	குறைவினால் ஏற்படும் நோய்
வைட்டமின் 'ஏ'	காரட், தக்காளி, பச்சைக் காய்கறிகள், மீன், மீன் எண்ணெய், முட்டை மஞ்சள் கரு, பாலாடை	கண் பார்வை, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, தோல் பராமரிப்பு	இரவில் பார்வை மங்குதல், கிருமிகளால் உடல் எளிதில் நோய் வாய்ப்படுதல்.
வைட்டமின் 'பி' 'பி காம்ப்ளெக்ஸ்' க்ரூப்	பீன்ஸ், பட்டாணி, கொட்டை வகைகள், மஞ்சள் கரு, கல்லீரல், வகைகள், பாலிஷ் செய்யப் படாத அரிசி	தசை வளர்ச்சி, நரம்பு பலம், சருமப் பாதுகாப்பு, உடல் வெப்பம் சீராக இருக்க...	வறண்ட சருமம், நரம்புத் தளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி குறைதல், அதிகச் சோர்வு, மன உளைச்சல்.
ஃபோலிக் ஆசிட்	பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், கல்லீரல்	இரத்த சோகை நோயைத் தவிர்க்க...	இரத்த சோகை நோய், இரத்தத்தில் சிவப்பு செல்கள் குறைதல்.
வைட்டமின் B-1 தயாமின்	பீன்ஸ், பட்டாணி, கோதுமை, ஈஸ்ட்	மாவுப் பொருட்களின் செரிமானத்திற்கும் வலிவிற்கும்	சோர்வு, எரிச்சல், பசியின்மை, உடல் வீக்கம், சரும நோய்.
வைட்டமின் B-2 ரிபோப்ளேவின்	பால், முட்டை, மாமிசம், கீரை, தானிய வகைகள்,	உடலில் சக்தி உருவாக்க...	பெல்லார்கா எனும் தசை தேய்மான நோய், கண், சருமத்தில் வீக்கம் ஏற்படும்
வைட்டமின் B-6 பிரிடாக்ஸின்	கல்லீரல், முட்டை, மீன், எலுமிச்சை, கோதுமை, பால், கீரை வகைகள்	உணவிலுள்ள புரதச் சத்தைக் கூட்டி உடல் வளர்ச்சியுற உதவும்.	உடல் இளைத்தல், குழந்தைகள் வளர்ச்சி குன்றுதல், இரத்த சோகை.
நியாசின்	அசைவ உணவு, நிலக்கடலை	நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி	சோர்வு, வயிற்றுப் போக்கு, அஜீரணம், எரிச்சல்.
வைட்டமின் B-12 கோபாலமின்	அசைவ உணவில் அதிகம்	இரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்கள் உண்டாக்க.	இரத்த சோகை நோய்.
வைட்டமின் 'சி' அஸ்கார்பிக் ஆசிட்	புளிப்புச் சாறுள்ள பழங்கள், உருளைக்கிழங்கு முட்டை கோஸ்	ஆரோக்கிய எலும்பு, தசை, தசை நார்கள் உறுதிப்பட, இரத்தக் குழாய்கள் நன்கு வேலை செய்ய, சரும நோய் தடுக்க, காயங்கள் ஆற...	ஸ்கர்வி, ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு, பல் விழுதல், மூட்டுக்களில் வலி, நாட்பட்டும் ஆறாத புண்கள்.
வைட்டமின் 'டி'	உடலில் படும் வெயில், மீன் எண்ணெய், முட்டை மஞ்சள் கரு.	உடலில் கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் முறையாகப் பயன்பட	ரிக்கெட்ஸ், மிருதுவான எலும்பு, வளைந்த கால்கள், குறைபாடுள்ள பற்கள், மணிக்கட்டு, முட்டி, கணுக்கால் பெருத்தல்.
வைட்டமின் 'ஈ'	கோதுமை, தானிய வகைகள், கல்லீரல்	நல்ல சத்துணவாக	அடிக்கடி கருச் சிதைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி.
வைட்டமின் 'கே'	பச்சைக் காய்கறிகள், சோயா எண்ணெய் முட்டை மஞ்சள் கரு, கல்லீரல்.	இரத்தம் கெட்டிப்பட...	உடலில் அடிபடும் பொழுது அதிக இரத்தப் போக்கு, ஏற்படும்.

அழகுக் கலை நிபுணராக...

சருமத்தின் முதல் அழகு சுத்தமே. தினமும் ஒரு வேளையாவது நீராட வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் உடல் ஆரோக்யமே எனினும் சற்றே சூடான நீர் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியே. தலைக்கு ஊற்றப்படும் நீரும் வெதுவெதுப்பாய் இருத்தல் நல்லது. பயறு, பூலான் கிழங்கு, ரோஜா மொட்டு, கஸ்தூரி மஞ்சள் இவற்றைக் கொண்டு தயாரித்த பொடியில் உடல் சுத்தம் செய்யப் படுவது சருமத்தை மிருதுவாக வைத்திருக்க மிகவும் உதவுகின்றது. வெது வெதுப்பான தே. எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்ற வற்றால் உடலை மஸாஜ் செய்வது கண்டிப் பாய் சோர்வை நீக்கும்.

தினம் ஐந்து நிமிட நேரம் நல்ல திறந்த வெளியிலோ, ஜன்னல் அருகிலோ நின்று ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்தல் உடலை ஆரோக்யத் துடன் வைத்திருக்கும். சருமத்திற்கும் நல்ல ஓய்வு தேவை. வெயில், குளிர் என மாறி மாறி தட்பவெப்ப நிலைகளால் பாதிக்கப் படுகின்றது. சோர்வினை நீக்க சுடுநீரில் குளித்து பின் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது நல்லது.

மிகச் சிறிய அளவில் பொடி உப்பினை எடுத்து பாதம், கை போன்றவற்றில் தடவி தண்ணீர் தொட்டு மெதுவே மஸாஜ் செய்ய கை, கால்கள் பளிச்சிடும். இவ்வாறு பதினைந்து நாட்களுக்கொருமுறை செய்ய லாம். இருபத்தைந்து வயதிற்குட்பட்டவர் இதனைச் செய்யக் கூடாது. உடலில் ஹாண்ட் அண்ட் பாடி லோஷன் தடவுவது சருமத்தை மிருதுவாக்கும்.

சருமம் சொர சொரப்புடன் அதிகக் கோடுகள் போன்ற தோற்றத்துடன் மிக இள வயதில் காணப்படின் காரட்டின் இலைகளை அரைத்து பூசி குளித்து வர சருமம் மிக மிருதுவாக ஆகும். தினம் பாதி காரட் வீதம் உண்டு வர சருமம் நாளடை வில் மெருகேறும். நீரிழிவு நோயாளிகள் இவ்வாறு செய்யக் கூடாது.

காலையில் காப்பிக்குப் பதில் காரட் ஜூஸ் அருந்தும் பழக்கம் வட இந்தியப் பகுதிகளில் அதிகம் பரவியுள்ளது. வெள்ளரி, தக்காளி இவற்றின் சாற்றுக்கு சருமத்திற்கு லேசான ப்ளீச்சிங் பலனைத் தரும் குணம் உண்டு. இதனால் வெய்யிலினால் ஏற்படும் நிற மாற்றம் மறையும். எலுமிச்சை சாறு + தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து உடலில் தடவி பூசிக் குளித்து வருவது மிகப் பெரிய அழகுக் குறிப்பாக பண்டைய காலங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. காலில் அதிக பித்த வெடியினை உடையவர் வெது வெதுப்பான நீரில் கால்களை அமிழ்த்தி சுத்தம் செய்து கிளிசரின் + பன்னீர் கலவையோ அல்லது விளக்கெண்ணையோ தடவி வர வெடிப்பு நீங்கும்.

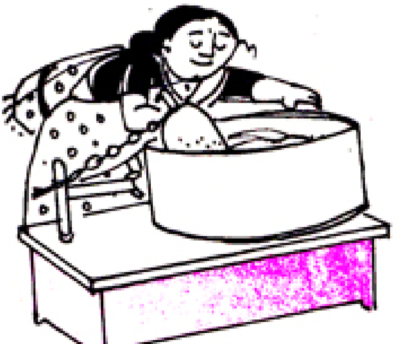
அதிக சோர்வும், காப்பி, டீ, மது, புகைப் பழக்கமும் உள்ளவர்களின் சருமம் எளிதில் பாதிக்கப்படுகின்றது. சுறுசுறுப்பும், உடற் பயிற்சியும் உடையவர் என்றும் இளமை யுடன் உள்ளனர். நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப் புடன் விளங்க இரவில் நல்ல ஓய்வும் தேவை. பகல் பொழுதில் எளிதில் சோர் வுறு விதமாகத் தோன்றின் இரவில் ஆறு மணி நேரம் நன்கு உறங்குங்கள். தூக்க மாத்திரைகள் பழக்கம் வேண்டாம். ஓரிரு நாட்கள் இரவு தூக்கமின்றி தவிப்பினும் சற்று முயன்றால் முறையாக உறங்கப் பழகி விடும். அதே போன்று தினம் பதினைந்து நிமிடமாவது ஏதேனும் உடற்பயிற்சி செய்பவருக்கு நோயும், சோர்வும் எளிதில் தாக்குவதில்லை.

கட்டி, பரு, புண் இவற்றினால் உடலில் வடு தெரியுமாயின் வைட்டமின் 'ஈ' ஆயில், பாதாம் எண்ணெய் இவற்றைக் கொண்டு அதிக அழுத்தமில்லாத மஸாஜ் செய்ய நாளடைவில் வடுக்கள் மங்கி விடுகின்றன.

உடல் ஒரு தராசைப் போன்றது. தராசில் பொருளும் எடையும் சமமாய் இருந்தால் தான் இரு தட்டுகளும் ஒரே நிலையில் இருக்கும். அது போன்றே உடலிலும் நாம் உண்ணும் உணவும் செலவிடும் சக்தியும் சமமாய் இருப்பின் எவ்விதத் தொல்லை யும் இராது. எதுவொன்றும் குறையினும், மிகினும் தீங்கே. உயிர் என்ற ஆன்மா வைக்கப்பட்டுள்ள கோவில் உடல். அதனைச் சரிவர பாதுகாக்க வேண்டியது நம் கடமையே. ஆகவேதான் 'உடல் வளர்த்தோர் உயிர் வளர்த்தோர்' என முன்னோர் கூறினர்.

— டாக்டர் கமலி.

இட்லி, தோசை மாவைப் புளிக்க வைப்பதால் ரிபோஃப்ளேவின், தயா மின் போன்ற வைட்டமின் 'பி' சத்துக் கள் அதிகமாகின்றன. புதிய இட்லி மாவில் 279.33 அளவில் இருந்த தயா மின் 12 மணி நேரம் புளித்தபின் 360.26 ஆகிறது. புதிய தோசை மாவில் 155.60 அளவில் உள்ள ரிபோஃப்ளேவின் புளித்த பின் 251.46 அளவிற்கு அதிகமாகிறது. புளித்த தோசை மாவில் 226.80 உள்ள ரிபோஃப்ளேவின் கிரைண்டரில் ஆட்டிய வுடன் 128.80தான் இருக்கும். எனவே நிறைந்த அளவில் வைட்டமின் 'பி' நமக்குக் கிடைக்க மாவை 12 மணி நேரம் புளிக்க வைத்தல் அவசியமாகும்.





ரஜினா பக்கம்

○ உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் பெற்றோராக இருங்கள். நாம் பெரியவர்கள் என்றும் குழந்தைகள் சிறியவர்கள் என்றும் நமக்குள் விரிசலை ஏற்படுத்தி விடக் கூடாது. பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு நல்ல நம்பிக்கையான நண்பர்களாகவே இருக்க வேண்டும். அது அவர்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். நாளோட்டத்தில் அதன் பலன் நமக்கும் பிடிக்கும். நம்மிடத்தில் அவர்களுக்கு நம்பிக்கை வளர்க்க நாம் அவர்களிடம் அடித்து பிடித்து சிரித்து விளையாடி மகிழ்வதோடு நம் பிரச்னைகளை நம் நண்பர்களிடம் பேசிக் கொள்வது போல அவர்களிடமும் சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் கூறும் யோசனை ஏதாவது பலன் உள்ளதாக இருந்தால் அதன்படி நடக்கக் கூட செய்ய வேண்டும். இதனால் நாம் உண்மையிலேயே அவர்களுடைய நண்பர்களாகி விடுகிறோம். அதில் விளையும் பெரிய நன்மை என்ன தெரியுமா? அவர்கள் தங்கள் பிரச்னை எதுவாக இருந்தாலும் அதை நம்மிடம் மறைக்காமல் சொல்லி விடுவார்கள். எனவே நாம் அவர்களுக்குச் சமயத்தில் உதவ முடியும். நாம் அவர்களை கண்டிக்கும் நேரத்தை விட அவர்கள் உள்ளம் அறிந்து அவர்களுக்குச் சொல்லித் தரும் நேரம் தான் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். எதற்குச் சொல்கிறேன் என்றால் நாம் எல்லோரும் ஒன்றை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் குழந்தைகளாக இருந்து பெரியவர்களாக வளர்ந்தவர்கள். ஆனால் அவர்கள் பெரியவர்களாக இருந்து குழந்தைகளாக ஆனவர்கள் இல்லை.

○ ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதன் ஐந்து லிட்டர் தண்ணீர் குடித்தால் சாதாரணமாக எந்த உபாதையும் வராது என்பது நம் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் ஒரு நாள் செய்கிறோம். மறுநாள் விட்டு விடுகிறோம். அதற்கு இதோ ஒரு வழி. படத்தில் காட்டி இருப்பதைப் போல் வரி வரியாக உள்ள பிளாஸ்டிக் பாட்டில் வாங்கிக் குடிநீர் நிறைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். காலையில், வேலைகளுக்கு இடையே அந்த பாட்டிலில் உள்ள தண்ணீரில் ஒரு கோடு அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள். இப்படியே ஒரு ஒரு கோடாக 10 மணிக்குள் ஒரு பாட்டில்.





மதியம் 2 மணிக்குள் ஒரு பாட்டில் தண்ணீர் குடியுங்கள். 6 மணிக்குள் இன்னொன்று. இரவு 10 மணிக்குள் மற்றொரு பாட்டில் தண்ணீர் குடியுங்கள். இடையில் தாகமாக இருந்தால் ஒரே நேரத்தில் நான்கு கோடு தண்ணீர் குடித்தால் இன்னும் நல்லது. இப்படியே பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் எந்த ஒரு உபாதையும் அவ்வளவு இலேசில் நெருங்காது நம்மை.

○ பெண்களுக்கு முக்கியமாக ஒன்று சொல்கிறேன். கொஞ்சம் கூச்சப்படாமல் இதைக் கவனியுங்கள். கல்லூரிக்கு, பள்ளிக்கு, கற்றுக் கொடுக்கவோ அல்லது கற்றுக் கொள்ளவோ போகும் பெண்களும், அலுவலகம் செல்லும் பெண்களும் (பலர்) ஒரு பெரிய தவறு செய்கிறார்கள் போகும் இடத்தில் 'டாய்லெட்' (பாத்ரூம்) மிகவும் அழுக்காக இருக்கிறது என்று பல காரணம் சொல்லிக் கொண்டு வேலை நேரம் முழுவதையும் விட்டு விட்டு மாலை வீடு திரும்பிதான் 'டாய்லெட்' செல்கிறார்கள். வேறு எந்தத் தவறு செய்தாலும் இனி மேலும் தவறிக் கூட இந்தத் தவறு செய்யக் கூடாது. இது நம்மை நல்ல வயதோடேயே கிட்னி தொல்லையில் கொண்டு சேர்த்து விடக் கூடும். ஜாக்கிரதை. எந்த டாய்லெட் எப்படி இருந்தாலும் கடமையே என்று பாத்ரூம் சென்று விட்டு வந்து விடுங்கள்.

○ வெயில் காலத்தில் உடல் சூடு தணிக்க ஒரு பாட்டி வைத்தியம்:

இரவில் படுக்கப் போகும் முன் சிறிது சோற்றை எடுத்து ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு நிறைய தண்ணீர் ஊற்றி அத்துடன் கொஞ்சம் மோரையும் விட்டு மறுநாள் காலை உப்புப் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து வைத்தால் தண்ணீர் மதியம் இரண்டு மணி வரை குடிக்கலாம். சாதமும் சாப்பிடலாம். தேவைப்பட்டால் அந்தத் தண்ணீரை குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

○ அல்சர், பெப்டிக் அல்சர், வாய்வு போன்ற உபாதை உள்ளவர்கள் "யூரின் யூரபுள்" உள்ளவர்கள், காலை எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு இளநீரில் உள்ள நீரைக் குடித்து விட்டு வழுக்கைத் தேங்காயைத் துவர்ப்பு நாவில் தட்டும் வரை கரண்டி எடுத்துச் சாப்பிடுங்கள். மூன்று மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் இதன் பலன் நன்றாகத் தெரியும். இந்த உபாதை இல்லாதவர்கள் கூட வசதிபட்டால் சாப்பிடலாம். மிகவும் நல்லது உடம்புக்கு.

உலகில் மற்ற நாட்டினரை விட ஆரோக்கியத்தில் சிறந்தவர்கள் ஜப்பானியர்கள் என்றால் நமக்கெல்லாம் வியப்பாக உள்ளது. ஜப்பானியர்கள் இன்றைய சூழ்நிலையில் மிக ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாகக் கூறிக் கொள்கிறார்கள். ஆம். உண்மையும் அதுவே. இதன் இரகசியம் தான் என்ன? ஜப்பானியர் வாழ்வினை நுணுக்கமாக பார்த்தறிந்து "சத்துணவு" பற்றி ஆராய்ந்து தேர்ந்த சான்றோர் "ராபர்ட் ரொடேல்" கருத்துப்படி இரண்டு சக்திகள் இதன் மூல காரணங்கள் ஆகும்.

முதலாவதாக அவர்கள் சாப்பிடும் உணவு. இவர்கள் உணவில் கொழுப்புச் சத்து மிக மிகக் குறைவு. பார்வைக்கு பளபளப்பாக இருக்கும் எந்த உணவினையும் இவர்கள் விரும்புவதில்லை. பளபளப்புடன் இருக்கும் உணவுகள் எண்ணெய் அல்லது கொழுப்புச் சத்துக்களினால் தடவப்பட்டிருக்கும்.

இரண்டாவதாக ஜப்பானியர்கள் கூட்டாக ஏற்பாடு செய்யும் "நலவாழ்வு" நிகழ்ச்சிகள். ஜப்பானியர்கள் எந்த ஒரு செயலையும் கூட்டாகவே செய்கின்றனர். விஞ்ஞானிகள் நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணம் 'கூட்டாக பணிபுரிதல்' என்ற கொள்கையை பரப்பி வரும் இந் நாளில் சிறந்த முறையில் இதனை ஜப்பானியர்கள் தங்கள் வாழ்விலும் கடைப்பிடிக்கின்றனர்.

— **ஜெயா பாலசுப்ரமணியன்.**

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அங்காரகனால் அதிருஷ்டம் உண்டு. சுக்கிரன் செல்வாக்கைக் குறைப்பார். உடலில் வலி ஏற்பட சனி ஏதுவாகிறார். இந்த ராசியில் பிறந்துள்ள அரசியல்வாதிகள் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பயன் பெறுவார்கள். ஆனால் முற்பகுதியில் சஞ்சலமே நீடிக்கும். மாதத்தின் முதலிரண்டு நாட்களும், கடைசி இரண்டு நாட்களும் சுப காரியங்களுக்கும், புது முயற்சிகளுக்கும் ஏற்றவை அல்ல. 8, 9, 10 தேதிகளில் பண வரவோ, சுப நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடும் நிலைமையோ அல்லது புது ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடும் வாய்ப்போ ஏற்படும். 21, 22, 23 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த இனங்களில் வெற்றியோ அல்லது லாபகரமான செய்தியோ வந்தடையும். தாய்மாமன் வகையில் சிலருக்கு மனச் சஞ்சலம் ஏற்படலாம். குரு உச்சமாக இருப்பதால் ஆண் வாரிசு பிறக்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. எரிபொருள் துறை சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு ஏராளமான லாபம் வரலாம். இதுவரை இருந்த கடன் தொல்லை குறைய வாய்ப்பு உண்டு.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2— ஆம்பாதங்கள்.

இரண்டாவது வாரத்தின் கடைசி மூன்று நாட்களில் தனலாபமும் சுபநிகழ்ச்சிகளும் விருந்தில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை நீடிக்கும். ஆயினும் வாரத்தின் முதல் ஐந்து நாட்களில் மனச்சஞ்சலம் உண்டாகலாம். மருத்துவத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு வேலை பளு அதிகரிக்கலாம். படத்துறையினர் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வேண்டியிருக்கும். அரசியல் வாதிகளுக்கு ஆதாயம் உண்டு. அதற்கேற்ப அலைச்சலும் உண்டு. மாதத்தின் கடைசி மூன்று வாரங்களில் அரசியலில் இந்த ராசிக்காரர்கள் அமோக வெற்றியை அடைவார்கள். முருகனது அருள் உண்டு. எனவே இந்த ராசிப் பெண்கள் அரசியலில் புகுந்து அமர்க்களப் படுத்தலாம். சத்துருக்களை வெல்லலாம். வராது என பாக்கியோ கொடுத்த கடனோ வசூலாகும். பிரிந்த நண்பர்களோ திரும்பவும் உங்களைச் சரணடைவார்கள். தாய்வீட்டு சீதனம் சிலருக்குக் கிடைக்கும். அது பணமாகவும் பொருளாகவும் இருக்கலாம். அல்லது நிலமோ வீடாகவோ கூட இருக்கலாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

அஷ்டமத்துச் சனியின் பிடியிலிருந்து முதலிரண்டு வாரங்களுக்கு குரு உங்களைக் காப்பார். வக்கிரம் பெறும் சனியின் உக்கிரமும், இராசிநாதனின் நீச்ச நிலையும் கூட உங்களை இந்த மாதம் சற்று அலைகழிக்கப்பார்க்கின்றன. மாதத்தின் முற்பகுதி உச்ச சூரியனால் லாபகரமாகத் தெரியும். அதுவும் கலையுலகில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் அரசுப்பணியாளர்களுக்கும் மட்டுமே பொருந்தும். அரசியலில் ஈடு



பட்டுள்ளவர்களுக்கு மாதத்தின் முதலிரண்டு நாட்களும் மற்றும் கடைசி இரண்டு நாட்களும் வெற்றியைத் தரலாம். சற்று சுமாரான மாதம் என்றே கூற வேண்டும். புது முயற்சிகள், சுபநிகழ்ச்சிகள் ஆகியவைகளை ஒத்திப் போடவேண்டிய காலகட்டம். புனிதப் பயணங்களை மேற்கொண்டு தெய்விகக் காரியங்களில் ஒரு சிலர் ஈடுபடுவீர்கள். வெளிநாட்டுச் செய்திகள் மகிழ்ச்சியைத் தரும். வெளிநாட்டுப் பயணமும் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் அதனால் லாபம் ஏற்படாது.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம்மாதம் 14 ஆம் தேதியிலிருந்து 23 ஆம் தேதிவரை உள்ள நாட்கள் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு யோக காலமாக இருக்கும். அங்காரகன் பிற்பகுதியில் நீசபங்க இராஜ யோகம் தருகின்ற 18, 19, 20 தேதிகளில் எதிர்பாராத வெற்றி, தனலாபம் பதவி யோகம் என அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ள இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு திடீர் யோகம் காத்திருக்கிறது. மற்றவர்களுக்கு எதிர்பாராத தனலாபமோ எதிர்பார்த்துக் காத்து ஏமாந்த இனங்களில் கூட வெற்றியோ நிச்சயம் ஏற்படும். இந்த மாதம் பூராவும் கலகலப்புடன் இருக்கும் நிலை உண்டு. அத்துடன் உல்லாசப் பயணம் விருந்து, கேளிக்கைகளில் பங்கு பெறுதல் போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலை ஏற்படும். ஆனால் வயிறும், பல்லும் சிலருக்குப் பாதிக்கும். மருத்துவச் செலவிற்கும் இடம் உண்டு. திருமணம் கைகூடிவரும். இதற்கான வாய்ப்பு தெரிகிறது. 8, 9, 10 தேதிகளில் அமைதியுடன் பிரார்த்தனை செய்வது நலம். இந்த நாட்களில் எந்தப் புது முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

10, 11, 12 தேதிகள் உகந்தவை அல்ல. மாதத்தின் முற்பகுதியில் இராசி நாதனின் உச்சநிலை கலைஞர்களுக்கு உகந்ததாக அமைந்துள்ளது. திருமணம் கைகூடிவர 11 ஆம் இடத்துச் சுக்கிரன் உதவலாம். தனலாபம் உண்டு. மகம், பூரம் ஆகிய நட்சத்திரங்களில் பிறந்துள்ள நடிகைகள் மாதத்தின் முற்பகுதியில் புது ஒப்பந்தங்களில் தைரியமாக ஈடுபடலாம். எடுக்கப்படும் படம் பெட்டிக்குள்ளேயே பதுங்காமல், வெளி உலகில் வசூலில் முன்னணியில் நிற்கும் படமாக அமையும். 12 இல் குரு சந்திர செவ்வாய் இணைப்பு இவர்களுக்கு அமோகமான ஆதரவைக் கொடுக்கும். அரசியல் வாதிகளுக்கும் ஆதாயம் உண்டு.



காலிஃப்ளவரைத் தனித்தனியாகப் பிரித்து மஸ்லின் துணியில் கட்டி உப்புக் கரைத்த நீரில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பின்னர் சில நிமிடங்கள் கொதி நீரில் வைக்க, பூக்கள் உடையாமல் வெண்மை நிறம் அடைந்திருப்பதைக் காணலாம். பின்னர் சமையலுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

— கனகா செங்கைமுத்து.

மின் அணுத்துறையினர், டெலிவிஷன், வி.சி.ஆர். போன்ற பொருட்களின் விற்பனையாளர்கள், வீடியோ காஸட்காரர்கள் முன்னேற்றம் காண்பார். தொலைதூரப் பிரயாணத்திற்கும் எதிர்பாராத குருட்டு அதிருஷ்டத்திற்கும் இடம் உண்டு. மாத ஆரம்பத்திலும் கடைசியிலும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு சிலருக்கு ஏற்படும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம்பாதங்கள் ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

சூரியனால் மாதம் பூராவும் மனச் சஞ்சலம் உண்டாகும். கலைஞர்களும், அரசியல் வாதிகளும் அரசு பணியாளரும் அதிகமான அலைச்சலுக்கு ஆட்பட வேண்டியிருக்கும். சனீஸ்வரனும் சரியாக அமையவில்லை. ராசிநாதனாகிய புதனும் 7 ல் மாதத்தின் முற்பகுதியில் நீச்சமடைந்து காணப்படுவதால் குடும்பத்தில் அமைதிக்குப் பதிலாக புறம் கூறுதலும் புகைச்சலும் விரோத மனப்பான்மையுமே அதிகமாகத் தெரியும். குரு அனைத்தையும் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க அருள்புரிவார். முதல் 15 தினங்கள் ராசிநாதனுக்கு அவரது பார்வை உள்ளது. அத்துடன் 11ல் குரு நன்மை செய்யாவிடினும், தீமை ஏற்பட அனுமதிக்க மாட்டார். எனினும் 13, 14, 15 தேதிகளில் சற்று உஷாராக இருப்பது நல்லது. அவ்வளவாக நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும் என்றும் கூற இயலாத நிலைதான் தெரிகிறது. நெடுந்தூரப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. தசா புக்திகள் நன்கு அமையப் பெற்றவர்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்

ராசிநாதனாகிய சுக்கிரன் ஒருவனே

சுகம் தரும் நிலையில் உள்ளார். மற்ற கிரகங்கள் மனதில் குழப்பத்தையும், முயற்சியில் தோல்வியையும் தான் தரத்தக்க நிலையில் உள்ளனர். உடல், மனம், பொருளாதாரம், மற்றும் குடும்பத்தில் நிலவும் அமைதி ஆகிய அனைத்து விஷயங்களிலும் பாதிப்புகள் அதிகம் உண்டு. அரசியல்வாதிகள் கலைஞர்கள் அரசுப் பணியாளர்கள், ஆகியவர்களுக்கு வேலைப் பளுவும், அதே சமயம் ஏமாற்றமும் ஏற்படும் நிலை. அகலக் கால் வைக்கக் கூடாது. மற்றும் உணவு மருந்து விருந்து என எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் அளந்து சாப்பிட வேண்டும். பிரயாணத்தின் போதும் சரி, வீட்டிலேயே இரவு தங்கும் போதும் சரி, தங்களது பொருட்களை பறிகொடுப்பதற்கு வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. எனவே எதிலும் எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். 18, 19, 20 தேதிகளில் சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து'கொள்வீர்கள்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம் கேட்டை.

நல்லதொரு மாதம். எல்லா கிரகங்களுமே உதவக்கூடிய நிலையில் உள்ளனர். குருவின் பார்வையைப் பெற்றுள்ள உங்கள் ராசிக்கு, இந்த மாதம் ராசிநாதனால் தொல்லை இல்லை. அரசியல்வாதிகள் அமோகமான வெற்றியை அடைவார்கள். இந்த மாதத்தில் தேர்தல் களத்தில் இறங்கும் அரசியல்வாதியானாலும் அல்லது விளையாட்டு வீரர்கள் ஆனாலும் வெற்றிக் கனியை சுலபமாகப் பறித்துக் கொண்டு விடுவார்கள். கலைஞர்கள் நல்ல ஆதாயம் பெறுவார்கள். இந்த ராசியைச் சேர்ந்த நடிப்புத் துறையினருக்கு எதிர்பார்த்த ஒப்பந்தங்கள் சிரமம் இன்றி தானாக முடியும். புகழ்பெற்ற இயக்குனர்களின் படங்களில் நடிக்கும் வாய்ப்பு சிலருக்குக் கிடைக்கும். வீடு நிலம் வாகனம் ஆகியவைகளை வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு ஏற்படும். சுங்க இலாக்காவினரும் வனத்துறையாளரும் பரிசுகளையும் பாராட்டுக்களையும் பெறுவார்கள். 15, 16, 17 தேதிகளில் மனதில் குழப்பமும், பீதியும் ஏற்படலாம். ஆனால் இராசியைப் பார்க்கும் குரு தனது பார்வையால் கஷ்டத்தைக் குறைப்பார். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். தசாபுக்திகளைப் பொறுத்து பலனில் ஏமாற்றம் அல்லது ஏற்றம் ஏற்படலாம்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் இராசிநாதனாகிய குருவின் பார்வையைப் பெறும் புதனால் சற்று நன்மை உண்டு. ஆனாலும் நீசன் நின்ற நாதனும், இராசிநாதனாகிய குரு உச்சம் பெற்றதனாலும் ஏற்படும் நற்பலன் இது எனலாம். பிற்பகுதியில் அரசுப் பணியாளர்களும் கலைஞர்களும், அரசியல்வாதிகளும் சூரியனால் சற்றுக் கூடுதலானப் பலனைப் பெற முடியும். மற்றபடி மாதம் பூராவும் ஏற்றத்தாழ்வு இருந்து கொண்டிருக்கும். இந்த நிலை பொருளாகாரத்திலும் இருக்கும். அத்துடன் குடும்பத்து உறவு முறையிலும் காணப்படும். புது முயற்சி, புது ஒப்பந்தம், முன்பின் போய் அறியாத ஊர்ப் பயணம், புதுத் தொடர்பு இவைகளைத் தவிர்ப்பது நலம். யாரையும் எதற்காகவும் எளிதில் நம்பி செயலில் இறங்க வேண்டாம். அஷ்டமத்தில் குரு இருப்பதால் சந்திராஷ்டம நாட்களாகிய 18, 19, 20ம் தேதிகள் அவ்வளவாகப் பாதிக்காது.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

ஆட்சியில் உள்ள சனி பகவான் தொழில் துறையில் குறிப்பாக இரும்புத் துறையில் அமோக லாபத்தைத் தர இருக்கிறார். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு எப்படியும் வெற்றி உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனால் பொருள் வரவு உண்டு. குருவின் அருளால் பண வரவும் பதவி ஏற்றமும் அரசியலில் வெற்றியும் குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகளும் ஏற்படும். ஆறில் உள்ள அங்காரகன் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு, அமோகமான வெற்றியைத் தருகிறார். ஏழரைச் சனியின் பாதிப்பும், குருவின் பார்வையால் அகலும். 21, 22 ஆகிய தேதிகளில் எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். வெளியூர் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஒருசிலருக்குக் கண் சம்பந்தமான நோய் கடுமையாக பாதிக்கும். வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. கோடை வெப்பத்தில்

இராட்சை சீசனில் இராட்சைக் கொத்தில் சில புளிப்பாக இருக்கும். அவற்றை வீணாக எறியாமல், குழம்பில் புளி, தக்காளி சேர்ப்பதற்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்துங்கள். குழம்பு, ரசம் சுவையாக இருக்கும்., சிக்கனமும் கூட.

— கனகா கெங்கைமுத்து.



ஜரிகை பார்டர் வைத்த ஜாக்கெட்டுகளைத் துவைக்கும் போது பார்டர் சுருங்கிப் போகும். சிலர் ஒவ்வொரு தடவை துவைக்கும் போதும் பார்டரைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு துவைத்த பிறகு மறுபடியும் தைத்து விடுவார்கள். அடிக்கடிப் பிரித்துத் தைப்பதால் பார்டரும் கிழிந்தது போலாகிவிடும்.- தையலும் நிற்காது. பார்டரை மட்டும் சிறிய பாலிதீன் கவரினுள் நுழைத்து இறுக்கமாக நூலினால் கட்டிய பின் ஜாக்கெட்டின் மற்ற இடங்களைச் சாதாரண ஜாக்கெட் துவைப்பது போல் துவைக்கலாம். எத்தனை முறை துவைத்தாலும் பார்டர் கசங்காமல் புத்தம் புதுக போல் அப்படியே இருக்கும். என் அனுபவத்தில் செய்வது.

— ரதிகுணா.



கூடிய மட்டும் வெயிலில் போகும் பொழுது குடையின்றி நடக்க வேண்டாம். வெப்பப் பாதிப்புக்கு இடம் உண்டு.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியனும் மாதம்பூராவும் சுக்கிரனும், இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு உதவுவார்கள். இராசிநாதனாகிய சனீஸ்வரர், மகரத்தில் ஆட்சியில் உள்ளதால், ஏழரை சனியின் பாதிப்பு அவ்வளவாக இல்லை. ஆட்சியில் உள்ள சூரிய, சனி, சுக்கிர தசைக்காரர்களுக்கு யோகம் உண்டு. புதன் தசை சனி புக்திக்காரர்களுக்கும், தனலாபம் வெற்றி இவை ஏற்படும். மற்றபடி நல்ல மாதம் எனக் கூற இயலாது. இதர கிரகங்களால் பாதிப்பே அதிகம். 23, 24 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. கருப்புக்கல் வியாபாரிகளும் கட்டட சாமான்களை விற்பவர்களும் இலாபத்தை அடைவர். ஒரு சில கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகும். ஏழரைச் சனியின் பிடியில் உள்ளவர்கள் நீலம் வெளிர் நீலக்கல் அணிவது நலம்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் ராசிநாதன் உச்சம் பெற்றிருக்கிறார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் இராசியில் உள்ள புதன் நீச்சம் பெற்று இராசிநாதனின் உச்சப்பார்வையால்நீச்சம்பங்கமாகி இராஜ யோகம் தரும் நிலை. எனவே விபரீத ராஜ யோகம் அல்லது திடீர்த் தனலாபம் ஏற்படும். சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். அரசியலில் வெற்றி தொழில் முன்னேற்றம், பதவி ஏற்றம், என நல்ல சூழ்நிலை தெரிகிறது. அறிஞர்களும், கலைஞர்களும் பாராட்டைப் பெறுவார்கள். இந்த ராசிக்காரர் அரசியல் வாதிகள் ஒருவர் தசாபுக்தி உன்னத நிலையில் இருந்தால் கட்டாயம் அமைச்சராகும் தகுதி ஏற்படும். மற்றபடி விஞ்ஞானிகளும், சமூக சேவகிகளும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கவேண்டியிருக்கும். 25, 26, 27 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. வெளிநாட்டுப் பிராயணமும் தொலை தூரப் பிரயாணமும் ஏற்படும். சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு அதிகம். ஓரளவுக்கு நல்ல மாதமாக இருக்கும்.

குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்வது எது?

நன்றாகப் படித்து வகுப்பில் முதலிடம் பெற்றும் காலப்போக்கில் பள்ளியிலேயே முதலிடம் வகித்தும் பரிசுகளும், பாராட்டுகளும் வாங்கிக் கொண்டு வந்த குழந்தை திடீரென்று மாற்றமடைந்து பள்ளிப் படிப்பிலே கவனம் செலுத்தாமல் மிகவும் பின்னடைந்து விட்டதே எனப் பலர் தங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி அங்கலாய்ப்பதைப் பல இடங்களில் காணலாம். இதற்கு முக்கியமான காரணம் சூழ்நிலையும் சந்தர்ப்பங்களுமே யாகும். குறிப்பாக பள்ளிக் குழந்தைகளின் பழக்கங்கள் கூடிப் பழகும் மாணவர்களின் சேர்க்கையைப் பொறுத்தே மாறுபாடு அடைகின்றன. தற்காலச் சூழ்நிலையும், சேர்க்கையும், தகாத பழக்க வழக்கங்களும் வளரும் மாணவனின் மனோநிலையை மாற்றுவதில் பெரிதும் பங்கு வகிக்கின்றன. ஆயினும் எல்லா மாணவ மாணவிகளும் இப்படி மாறிவிடுவதில்லை. வீட்டில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை உருவாக்கித் தருவதில் பெற்

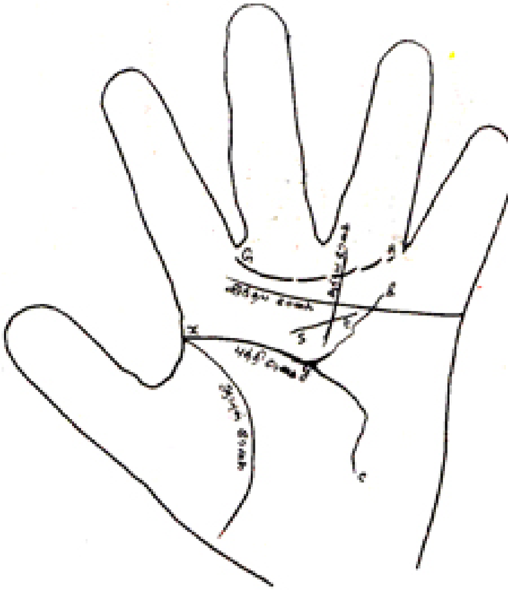
றோருக்கே முதலிடம் உண்டு என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எந்தச் சிக்கலும் குழந்தைகளின் மனத்தில் எதிரொலிக்கும். அப்படிப்பட்ட பிரச்னைகள் மிக்க குடும்பத்திலிருந்து வரும் குழந்தைகளின் கைகளைப் பார்த்தாலே இதை நன்கு புரிந்து கொள்ளலாம். அதிலும் ஒருமாணவனுடைய கைகளில் காணப்படும் ரேகைகளைவிட அதிகமாக அந்த வீட்டிலிருந்து வரும் அவனது சகோதரியின் கைகளில் ரேகை பலவாறு சிதைந்து காணப்படும். இதற்கு முக்கிய காரணம், பெண்களின் மனநிலை மிகவும் மென்மையானதும் உணர்ச்சிமிக்கதுமாகும். இத்தகையக் குழந்தைகளின் கைகளில் காணப்படும் புத்தி ரேகை இருதய ரேகை, மற்றும் சுக்கிர சந்திரமேடுகள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

நன்கு படித்து வந்து திடீரென மந்தத் தன்மையும் பிடிவாதத் தன்மையும் அடைந்துள்ள குழந்தையின் கையில் புத்தி ரேகை ஆரம்பத்தில் (x – y) நன்கு சீராகச் சென்று பிறகு இருதய ரேகையை நோக்கி (y – b) ஒரு கிளை சென்று பிறகு வெட்டியிருக்கும். மற்றொன்று சந்திரமேட்டை நோக்கி (y – c) வளைந்து நிற்கும். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தில் திடீர் தடை ஏற்பட குடும்பச் சூழ்நிலை பெற்றோர்களிடையே உள்ள கருத்து வேற்றுமை, அல்லது தவறான பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவைகளே காரணம் எனலாம். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் கையில் இருதய ரேகைக்கு மேலே ஒரு சிறு வளையம் படத்தில் காணப்பெறுவது போல் (G – H) சூரிய, சனி மேடுகளில் வில்போல் வளைந்து காணப்படும். இதைச் சுக்கிர வட்டம் (Girdle of Venus) என ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள். இந்த வளையம் பெண்கள் கையில் அதிகமாகக் காணப்படும். இந்த வளையத்தின் மூலம் அந்தக் குடும்பத்தில் தாய் தந்தையரிடையே பெரும் பிரச்னைகள் உள்ளனவென்றும் அவை அக்குழந்தைகளின் மனநிலையை பெரிதும் பாதித்துள்ளது என்பதையும் அறியலாம். நாகரிக வாழ்க்கையில் மதுப்பழக்கமுடைய தந்தை, குழந்தையை ஆயாக்களின் பாதுகாப்பில் விட்டுச் செல்லும் தாய், மற்றும் பெற்றோர்களிடையே இணக்கமான நல்லுறவு (Harmonious Relationship) இல்லாமல் சதா சர்வகாலமும் சிறு சிறு சண்டைகள் (Daily Trifles) அதுவும் குழந்தைகளின் எதிரிலேயே இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் நடத்தல் ஆகியவை அக்குழந்தைகளைப் பெரிதும் பாதித்துள்ளன என்பதை இந்த சுக்கிர வட்டம் நன்கு படம் பிடித்துக் காட்டிவிடும். இதனால் அக்குழந்தைகளின் சூரிய மேட்டில் நேராக இருக்கவேண்டிய கல்வி ரேகையில் ஒரு குறுக்கு வெட்டி (s – f) காணப்படும். இத்தகைய ரேகைகள் குழந்தைகளின் கையில் காணப்பட்டால் அக்குழந்தையின் வாழ்க்கையின் எதிர் காலமே ஏமாற்றத்தைத் தந்துவிடும் என்பதை அறியலாம்.

ஆசிரியர்களும், ஆசிரியைகளும் இத்தகைய குழந்தைகளிடம் (Individual and Sympathetic Approach) எனும் முறையில் தனிப்பட்ட தயாள குணத்துடன் அணுகி அவர்களின் மன நிலையை அறிந்து அதற்கேற்ப அக்குழந்தைக்கு அனுசரணையாக நடந்து கொள்ளுவதன் மூலமே அக்குழந்தைகளை மீண்டும் நன்கு முன்னேற்றமடையச் செய்ய முடியும். இப்படிப்பட்ட குழந்தையின் தாய் முதலில் குழந்தையிடம் சற்று மாற்றம் தெரிந்த உடனேயே அதன் கையைப் பார்த்து அதில் இத்தகைய மேலே குறித்த ரேகைகள் தெரிந்தால் முதலில் குடும்பத்தில் உள்ள பிரச்னைகளைக் குழந்தைக்குத் தெரியாமல் தீர்த்துக் கொள்ள முயல்வது சிறந்த பயனைத் தரலாம். தந்தையும் அதற்கேற்ப குழந்தையைச் சீர்திருத்த முயலுவதில் மனைவியுடன் ஒத்துழைப்பது மிகமிக அவசியம். அத்துடன் அக்குழந்தைக்கு நல்லமுறையில் பாராட்டுக்கள் கூறுவது, அதனுடன் சற்று நேரமாவது உற்சாகத்துடன் பேசுவது, வெளியில் அழைத்துச் சென்று வருவது போன்ற பழக்கங்களால் கல்வியில் பின்தங்கியுள்ள அக்குழந்தையை முன்னுக்குக் கொண்டுவர முயலலாம்.

அதை விடுத்து "பிரைவேட்" வைப்பது, கேட்பதை வாங்கித் தருவது என்பதுடன் தனது கடமை முடிந்துவிட்டதாக நினைக்கும் தந்தையோ, தாயோ அக்குழந்தையை நல்ல நிலைக்குக் கொணர முடியாது. ஆகவே குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிப்பது வெளி சூழ்நிலை மட்டுமல்லாமல் பெற்றோர்களின் அணுகுமுறையும் பெரிதும் காரணம் எனலாம். சுருக்கமாகச் சொன்னால் குழந்தையின் முன்னேற்றத்திற்குத் தாங்களே தடையாகவும் இருக்கலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



வேண்டிப் பெறாத வித்துக்கள்

பெண் சிசுவாகப் பிறந்து விட்டால் அதனைக் கொல்வது பிற்போக்கு கிராமிய மக்களுக்கு உரித்தானது என்றால், சிறிது வசதி படைத்த மத்தியதர மக்கள் பெண் கரு என்று பரிசோதித்துத் தெரிந்தவுடன் அதனைக் கருவிலேயே சிதைத்து விடுகிறார்கள். கருக்கலைப்பு என்கிற வகையில் தனியார் மருத்துவ நிலையங்களும், பொது மருத்துவ நிலையங்களும் எவ்வாறு நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளுகின்றன என்பதைப் பிரபல மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் பழனியப்பனையும், எழும்பூர் மகப்பேறு மருத்துமனையில் பிராஜெக்ட் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் டாக்டர் — குப்புலட்சுமியையும் கேட்டபோது —

கேள்வி: வரதட்சிணை, சமூகக் கட்டுப்பாடுகளைக் காரணம் காட்டிப் பொதுவாக மக்கள் பெண் கருவினை அழித்து விடுவதும், பெண் சிசு பிறந்தால் கொலை செய்வதும் மாபாதகச் செயல் அல்லவா? நுனிக் கிளையில் உட்கார்ந்து அடிமரத்தை வெட்டுவதைப் போன்று இச்செயல் உள்ளதே?

டாக்டர் பழனியப்பன்: கருக்கலைப்பு என்பது வேத காலத்திலிருந்து இருக்கிறது என்றால் வியப்படைவீர்கள். ஒரு பெண் தனக்கு விருப்பம் இல்லாமல் கர்ப்பம் தரித்து அல்லது அந்தக் கர்ப்பம் வேண்டாம் என்று முடிவு செய்தால் எம்முறையிலாவது அவள் மேற்கொண்டு இதனை அழித்துவிடுவாள். இது கிராமப்புறங்களில் நடக்கின்ற சர்வ சாதாரணமான ஒன்று.

இங்கு ஒரு சம்பவம் பற்றி நினைவுகூருகின்றேன். எனக்குத் தெரிந்த பெண் டாக்டர் தன்னிடம் பெண்கரு என்று தெரிந்து அதனைக் கலைப்பதற்காக வந்த பெண்ணிடம் பல புத்திமதிகள் கூறி அனுப்பி வைத்தார். ஆனால் அதே பெண்மணி சுகாதாரமற்ற முறையில் கருக்கலைப்பினை மேற்கொண்டு அது செப்டிக் ஆகி இறந்து விட்டதால், போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்ய அவளது பிணம் அறிவுரை கூறிய அதே டாக்டரின் மேஜைக்கு வந்தது.

1972 ஆம் ஆண்டு சட்டப்படி கருக்கலைப்பினைச் செய்ய அனுமதித்தது நமது இந்திய அரசாங்கம். அதற்கு முன்னால் சாதாரணத் தலைவலி மாத்திரை மாதிரி கருக் கலைப்பு மாத்திரையும் கிடைத்துக் கொண்டிருந்தது. இம்மாத்திரை முழுவதும்




ஒயிட் கோல்ட் பாட்டி!
"சோடாப்புட்டிக் கண்ணாடியைப் போட்டுக்காமே, கல்லும் மண்ணும் கலந்த இந்த உப்பை சுத்தம் செய்யவே முடியலேம்மா"ன்னு இதுவரை முணுமுணுத்து வந்தாங்க எங்க பாட்டி.
இனி அந்தக் கவலையில்லை.
இதோ வந்துவிட்டது ஒயிட் கோல்ட் அயோடைஸ்டு சமையல் உப்பு.
தூய்மையான, சுத்தமான உப்பு. "இனிமே நம்ம சமையலுக்கு ஒயிட் கோல்ட் உப்புதான் வேணும்"னு பாட்டி சொல்லிட்டாங்க.
அதனாலே எங்க பாட்டியை இனிமேல் "ஒயிட் கோல்ட் பாட்டி"ன்னுதான் கூப்பிடப் போறேன்.
WHITE GOLD
FREE FLOW
SALT
IODISED FOR COOKING
அயோடைஸ்டு தூள் உப்பாகவும் கல் உப்பாகவும் கிடைக்கிறது
தயாரிப்பாளர்கள்
சார்தூட் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
157, சிங்கண்ண செட்டித்தெரு
சிந்தாதிரிப்பேட்டை சென்னை - 600 002.
தொ.பே. 561119

வேலை செய்யுமா என்றால் அதுவும் இல்லை. விளைவு ஊனமுற்ற குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைகள்தான் கூடின. தகாத கருக்கலைப்பு முறையினால் ஒவ்வொரு ஐந்து நிமிடத்திற்கும் மூன்று தாய்மார்களாவது இந்தியாவின் எந்த ஒரு பகுதியிலாவது இறந்து கொண்டிருந்தார்கள். என்னைப் பொறுத்தவரையில் 1972 ஆம் ஆண்டு கருக்கலைப்பினைச் சட்டப்படி செல்லுபடியாக்கியது நிலைமையினைச் சீராக்கியது என்றுதான் சொல்வேன்.

ஊனமுள்ள குழந்தைப் பிறப்பினைத் தடுக்க தரம் குறைந்த மாத்திரைத் தயாரிப்பினை அறவே தடை செய்தது அன்றைய சுகாதார அமைச்சராகவும் இன்று மத்திய அமைச்சகத்தில் ஸ்பீக்கராகவும் உள்ள திரு ரபிரே அவர்கள்.

பெண் கருக்கலைப்பு என்று பார்க்கிற போது அதில் பொருளாதாரச் சமூக உணர்ச்சிகள் மட்டுமல்லாது மனோதத்துவ ரீதியாகவும் காரணங்கள் அடங்கியுள்ளன. படித்த பெண்கள் இதனையறிந்து செயலாற்றினால் முதலில் கிராமப்புறப் பெண்களின் நிலையில் முன்னேற்றம் காணலாம். பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தோடு பொது அறிவும் அவர்களுக்குக் கிட்டுமாயின் நிலைமை சீர்ப்படும்.

டாக்டர் குப்புலக்ஷ்மி: "முதல் பிரசவத்தில் பெண் குழந்தையினைப் பெறுபவர்கள் கூட இது ஆணாய்ப் பிறந்திருந்தால் தேவலையே என்கிறார்கள். ஏனெனில் அடுத்த பிரசவத்தில் பெண் பிறந்து விடுமோ என்கிற பயமின்றி இருக்கலாம்' என்கிற காரணம்தான். பிரசவிப்பது ஆணாக இருக்க வேண்டுமே என்று நினைப்பது பெரும்பாலும் பெண்கள்தான். தென்னிந்தியாவில்மதுரை அதனைச்சுற்றியுள்ளகிராமங்களில் பெண் சிசு பிறந்தவுடன் கொல்வது அதிகம்.

அதேபோல் வட இந்தியாவில் ராஜஸ்தான் போன்ற மாநிலங்களில் இத்தகைய சமூகக் குற்றங்கள் நிறையவே நடக்கின்றன. படித்த பெண்களாயினும் சரி, பாமர பெண்களாயினும் சரி பெண் சிசு பிறந்தால் அது இரண்டாம் பட்சம்தான். அதற்கு அவர்கள் கூறும் காரணங்கள் வேணுமானால் மாறுபடலாம்.

ஒரு நாளைக்கு இங்கு நடக்கும் பிரசவ எண்ணிக்கைப்படி 102 ஆண் குழந்தைகளுக்கு 100 பெண் குழந்தைகள் என்றுதான் பிறக்கின்றன. முதல் குழந்தையோ அல்லது அது இரண்டாவது என்றோ இருந்தாலும் அது பெண் கரு அதனால் கலைப்பு செய்து விடுங்கள் என்று கூறி என்னிடம் வந்தால் ஒரு பெண் என்கிற முறையில் அதை நான் கண்டிப்பாக மறுத்து விடுகிறேன்.

"இந்தச் சமூகப் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண உங்களது மகப்பேறு சமூக அமைப்பு ஏதாவது மேற்கொள்கிறதா? அதனுடைய அண்மைக் கால முன்னேற்றம் என்ன?"

டாக்டர் பழனியப்பன்: "அமைப்பு இதில் நேரிடையாக எவ்விதத்திலும் பங்கு கொள்ளவில்லையாயினும் மறைமுகமாகக் குடும்பக் நிலைமை மாற ஆவன செய்கிறோம். மேலும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்ற வகையில் கரு உண்டாவதைத் தடுக்க எத்தகைய புதிய முறைகள் மேலை நாடுகளில் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறதோ அதனை ஒவ்வொரு கருத்தரங்கின் போதும் அறிந்து அதனை இங்கு மேற்கொள்ள ஆவன செய்கிறோம்.

குறிப்பாக R. U. 486 என்ற கருத்தடை மாத்திரை மகப்பேறு மருத்துவத்தில் ஒரு புதிய முன்னேற்றம் என்று கூறலாம் இது இன்னும் பொது மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படவில்லை. கண்ணுக்குத் தெரிந்து வதை செய்வதைவிட வராமல் தடுப்பது எவ்வளவோ மேல் அல்லவா? மேலும் W.H.O. Unicef போன்ற நிறுவனங்கள் நிதியுதவி செய்வ



• டாக்டர் குப்புலக்ஷ்மி

தோடு பெண் சிசு வதையைத் தடுக்கப் பல திட்டங்களைப் பிற வழிகளில் மேற்கொள்கின்றன.

இந்த மகப்பேறு அமைப்பு இந்த வருட இறுதியில் நடத்த இருக்கும் கருத்தரங்கில் பெண்கள் பூப்பெய்தும் போது அதாவது ஒன்பதிலிருந்து பதினாறு வயதிற்குள் அவர்களது மனத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றி ஆய்வு நடத்த இருக்கின்றோம். இவ்வகை ஆராய்ச்சியின் மூலமாக வருங்காலத்தில் உடம்பளவில் மட்டுமல்ல, மனத்தளவிலும் ஆரோக்கியமான பெண்களை உருவாக்க முடியும். நமது இழிவு நிலைக்கு நாமே காரணம் ஆகிவிடக் கூடாது என்று பெண்கள் நினைக்க ஆரம்பித்து விட்டால் எத்தகைய சமூகப் பிரச்னைகளையும் அவர்களால் சீர்செய்துவிட முடியும்."

வளர்ந்த பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்குப் பல திட்டங்கள் வகுத்து நடத்தி வருகின்ற நமது அரசாங்கம் பெண் சிசு வதைப்பிற்கு ஏதாவது வகுத்திருக்கிறதா என்று டாக்டர்

குப்புலக்ஷ்மியை வினவிய போது அவர் கூறியது —

"நமது அரசாங்கம் இந்தியாவின் மக்கள் தொகைத் திட்டம் என்ற அமைப்பின் பல கிளைகளை நிறுவி இருக்கிறது. 9000 த்துக்கும் மேற்பட்ட கிளைகள் ஒவ்வொன்றும் கிட்டத்தட்ட 15,000 மக்களை 'கவர்' செய்கிறது. இத்துறையில் பணியாற்றுபவர் குடும்பநலத் திட்டங்களை மட்டுமல்லாது கிராமப்புறப் பெண்களுக்கு மகப்பேறு மருத்துவத்தைப் பற்றியும், பெண் சிசு வதை செய்வதால் நிலைமை சீர்கேடு அடையும் என்பதையும் அவர்களுக்கு விவரமாகச் சொல்லிப் புரிய வைக்கிறோம். இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் பிறந்த நிலையினை விட இன்றைய நிலையில் கிராமப்புறப் பெண்களிடையே ஒரு சமூக விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டிருப்பதை உணரலாம். பெண்கள் நுழையாத முன்னேற்றத் துறையே இல்லை என்ற இன்றைய நிலையில் படித்த பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் தன்னால் முடிந்த வழிகளில் முயன்ற வரையில் கிராமப்புற மக்களுக்குக் கல்வியறிவும் சமுதாய அறிவும் கிடைக்கும்படி செய்ய வேண்டும். இது என்னுடைய தாழ்மையான கருத்து."

இறுதியாக ஒன்று:

சட்டப்படி கருக் கலைப்பினை அனுமதிக்கிறது அரசாங்கம். ஆனால் பெண் சிசுவினைக் கொலை செய்வது என்பது சட்டப்படியும் கொலைக் குற்றமே கூட. மனிதனுக்கு மனிதன் இழைக்கும் கொடூரம். இன்று இப்படிப் பெண் சிசு வதைக்காக வக்காலத்து வாங்குகிறார்களே? அதே பெண் வருங்காலத்தில் அதே சமூகத்தின் அங்கத்தினரால் கொடுமைப்படுத்தப்பட்டு, ஒவ்வொரு நிமிடமும் செத்துப் பிழைக்கையில் இந்தச் சமூகம் அவளைக் காப்பாற்ற வருமா? என்று வினவலாம். ஆண் வாரிசு வம்ச விருட்சம், பெண் குழந்தைகள் செலவிற்குத் தான் என்று நடுத்தர வர்க்கமும் வருத்தப்படலாம். இதில் இன்னொரு விஷயம் என்னவெனில் ஒவ்வொரு பெற்றோரும், குடும்பக் கட்டுப்பாடு போஸ்டர் மாதிரி ஒரு ஆண் ஒரு பெண் இருந்தால் மெத்த சந்தோஷம் என்றும் நினைக்கிறார்கள். முதலில் ஆண் பிறந்து அடுத்தும் ஆணே பிறந்துவிட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். எனக்கென்ன பெண்ணா இருக்கு பணம் சேர்க்க வேண்டுமே என்ற தலையெழுத்தில்லை' என்ற கெக்கலி வேறு. இப்படி ஒவ்வொரு வகுப்பினரும் சுய புராணம் பாடிக் கொண்டு ஒதுங்கினால் இக்கொடுமை, பூனைக்கு மணி கட்டுவது எந்த யுகத்தில்? இதுவும் பெண்ணாகப் பிறந்துவிட்டதே என்று வரதட்சிணையையும், என்றோ தனக்கேற்பட்ட இன்னல்களையும் காரணங்காட்டி வருத்தப்படாமல் அவர்களை வளர்க்கும் முறையில் கவனம் செலுத்துங்கள். இந்நிலைச் சீர்கேட்டிற்கு (ஓரளவிற்கு)க் காரணமாகிய நாமே சீர்ப்படுத்தவும் கைகொடுப்போமே!

தொகுப்பு: கீதா ஜி.

பெண்மணிகள் தெரிந்து கொள்ள...

— ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள்

ஸ்ரீ பார்வதி பரமேஸ்வரன், ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயணன், ஸ்ரீ வள்ளி தேவசேனா ஸுப்ரமண்யன் என இறைவியை முதன்மையாக்ச் சொல்லி பிறகு இறைவனைச் சொல்லும் பழக்கம் நம்மிடையே இருந்து வருகிறது. இது தனியாகக் குறிப்பிடும் சமயத்தில் சொல்லும் சொல் அல்ல. தம்பதிகளாகச் சொல்லும் சமயத்தில் குறிப்பிடுகிறோம்.

பரமேஸ்வரன் – பார்வதி என்றோ, நாராயணன் – லக்ஷ்மி என்றோ, சுப்ரமண்யன் – வள்ளி தேவசேனா என்றோ சொல்லும் பழக்கம் இல்லை. ஆகவே பழங்காலம் முதல் சக்தியை (அம்மனை) முதலில் வைத்து இறைவனைச் சொல்லும் பழக்கம் தான் நம்மிடையே இருந்து வருகிறது.

ரிஷிகள் வாழ்க்கையில் ஆண் பெயர் முன்னும் பெண் பெயர் பின்னும் சேர்த்துச் சொல்லும் பழக்கம் உள்ளது. ஜமதக்னி – ரேணுகா, கௌதமர் – அகல்யா, வசிஷ்டர் – அருந்ததி போன்றவர்கள் ரிஷிகுலத்தில் சேர்த்துச் சொல்லப்படுகிறார்கள்.

மனிதரில் ஆண் பெயர் வேறு பெண் பெயர் வேறாக தனித் தனியாகச் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள். பரமசிவம், சுப்ரமண்யன், முருகன், நடராஜன் தன் பெயரை தனியாகவும் தன் மனைவி பெயரை பார்வதி, வள்ளி, சிவகாமி என்றும் தனியாக சொல்லிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் பெண் இனத்தவர்கள் தங்களின் பெயரை விசேஷமாக சொல்லிக்கொள்ள வேண்டிய சமயத்தில் உமா ரமணன், லக்ஷ்மி ராமன், போன்று தன் பெயரை முன் வைத்து புருஷன் பெயரைச் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள்.

இந்தக்காலத்தில் நாகரீகமாக இப்படி பெயர் சொல்லுவது இருந்தாலும் பழங்காலத்திலும், இக்காலத்திலும் தெய்வீகத்தை நினைவூட்டும் வகையில் இப்படி சொல்லப்படுகிறது.

ஒரு குடும்பத்தில் கணவன் மனைவிக்குச் சமமான பொறுப்பு இருந்தாலும் மனைவிக்கு அதிக பொறுப்பு என்பது இந்து சமயத்தின் பண்பாடு. விவசாயம் செய்வதற்கு பூமி, விதை இரண்டும் இன்றியமையாதது. இருந்தபோதிலும் பூமியில்தான் உழுவது, நடுவது, தண்ணீர் பாய்ச்சுவது, களை எடுப்பது, பயிருக்குத் தீங்கு விளையாமல் இருக்க மருந்து அடிப்பது இப்படி பல பணிகள் நடைபெற்று கடைசியில் பயிரை அறுவடை செய்கிறோம். நல்ல விதை போட்டால்தான் பூமியில் இத்தனை முயற்சி செய்தாலும் நல்ல பயிர் கிட்டும் என்பது உலக நியதியாக இருந்தாலும் விதைக்கிற நெல்லின் இடத்தைப் பொறுத்தும் அந்த மண்ணின் வாகைப் பொறுத்தும் தண்ணீர், உழுதல் போன்ற பலவித பணிகளை பூமிக்குச் செய்தால்தான் இந்த நல்ல விதை பயன் அளிக்கிறது. நல்ல விதையை, நல்ல பூமியில், தண்ணீர் இல்லாத பூமியில் பக்குவப்படாத பூமியில் போட்டால் பயன் ஒன்றும் கிட்டாது.

அது போலவேதான் பெண் இனம் பூமியைப் போன்றது. பயிர் வளர பூமிக்கு எத்தனை வேலை செய்து பக்குவப்படுத்துவோமோ அத்தனை பணியும் ஒரு பெண் மணியின் வாழ்க்கையில் அமைய வேண்டும். இதை வைத்துதான் விவசாயத்தில் விதை விதைப்பதற்கு காலம், நேரம் பார்த்து எப்படி பணியைத் துவங்குவார்களோ அது போல் காலம் நேரத்தைப் பார்த்து கணவன் மனைவி சேர வேண்டும், என்று முன்னோர் சொன்னார்கள். விதை விதைப்பதற்குத் தான் விதைக்கும் பூமிக்கும் தகுந்த முகூர்த்தம். பிறகு விதைக்கப்பட்ட பூமிக்குத்தான் பல பணிகள் நடைபெறுகின்றன. அது போல மனைவிக்குதான் சீமந்தம் வளைகாப்பு போன்ற பல ஸம்ஸ்காரங்கள், பெண் இனத்திற்கு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. விதை விதைத்த பிற்பாடு அறுவடைவரை எத்தனை சரியான முறையில் பூமியைப் பாதுகாக்கிறோமோ அந்த அளவிற்குப் பயன் நன்றாகக் கிடைக்கும். அதுபோலதான் பெண்கள் ருது ஆன முதல் புத்திரபேறு பெறும்வரை எவ்வளவு நல்ல எண்ணத்தோடும், செயலோடும் இருப்பாளோ அத்தனை நல்ல குணத்தோடும் செயலோடும் நல்ல குழந்தை பிறக்கும்.

இரண்ய கசிபு அசுரனாக இருந்தாலும் அவனுடைய மகன் ப்ரஹ்லாதன் என்றும் எல்லோராலும் போற்றும் வகையில் மிகுந்த

பக்தனாக இன்றும் விளங்கி வருகிறான். அதன் காரணம் கர்பவதியாக இருக்கும் போது பிரஹ்லாதனின் தாயாரான கயாது என்பவள் நாரதர் மூலமாக பலவிதமான பகவத் சம்பந்தமான (கதைகள்) கலைகளை நிறைய கேட்டு. அதையே நினைத்து நினைத்துத் தியானித்து கர்பகாலம் முழுவதும் பகவத் சிந்தனையோடு இருந்ததால் தான் பக்த ப்ரஹ்லாதனாக நல்ல மகன் பெற முடிந்தது என்பது வரலாறு.

பாண்டவ வம்சத்தில் திருதராஷ்டிரன் பாண்டு, விதுரன் என மூவர் பிறந்தார்கள். அம்மூவரும் உண்டான காரணத்தை தெரிவிக்கும் போது அவர்களுடைய தாய்மார்கள் தங்களுடன் சேர வந்த புருஷனைக் கண்டு ஒருத்தி பயந்து நடுங்கினாள். உடம்பு வெளுத்து விட்டது. பாண்டு வெளுப்பாகப் பிறந்தான். மற்றொருத்தி தன்னோடு சேர வந்த புருஷனைப் பார்த்துக் கண்ணை மூடிக் கொண்டதால் திருதராஷ்டிரன் குருடனாகப் பிறந்தார். வேறொருத்தி, தன்னோடு சேரவந்த புருஷனைப் பார்த்து மிகுந்த பக்தியுடன், தனது பாக்யமாகக் கருதியதால் விதுரர் மிகுந்த பக்திமானாக, தர்மாத்மாவாக பிறந்ததாகவும் மஹா பாரதம் கூறுகிறது.



ஆகவே உலக வாழ்க்கையில் ஆண், பெண் இருவருக்கும் சமபங்கு என்று தற்கால நாகரீகத்தில் நாம் பேசிக் கொண்டாலும் கார்யாம்சத்திலும், தர்மத்தின் அடிப்படையிலும் வருங்கால நல் பிரஜைகளின் நன்மையை முன்னிட்டும் பெண்கள் சுயக்கட்டுப் பாட்டுடனும், நல்ல ஒழுக்கத்துடனும், நல்ல பண்புடனும், நல்ல பக்தியுடனும் நல்ல பொறுமையுடனும், நல்ல பொறுப்புடனும் வாழ்க்கை நடத்தினால் நம் சமுதாயம் வருங்காலத்தில், நல்ல குழந்தை, நல்ல இளைஞர், நல்ல மனிதர் என்று உருவாகி நம் நாடு நல்ல நிலைமை அடைய வாய்ப்பாக அமையும்.



யாரைத்தான் நம்புவதோ?

அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை. காலை எட்டு மணி முதல் என் மூன்று குழந்தைகளும் டி. வி. யில் திரைமலர், நீலா மாலா பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். என் கணவர் செய்தித் தாள்களைப் படித்துக் கொண்டிருந்தார். நான் அழுக்குத் துணிகளை வாஷிங் மெஷினில் போட்டு சுத்தம் செய்த பின் வீட்டு வேலைக்காரியிடம் கொடுத்து மொட்டை மாடியில் கொண்டு உலர்த்தச் சொன்னேன். அவளும் ஈரத் துணிகளை சுருட்டி எடுத்துக் கொண்டு மாடிக்குச் சென்றாள்.

ஒன்பது மணி அளவில் நாங்கள் சாப்பிடுவதற்கு வெள்ளித் தட்டை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளத் தேடினோம். சமையலறையில் இருந்த மூன்று வெள்ளித் தட்டுகளையும் காணவில்லை. பூஜையறையில் இருந்த வெள்ளி விளக்கையும் காணவில்லை. சாமான்களின் மொத்த மதிப்பு ரூ 30,000/-

நாங்கள் பதறிப் போய் எல்லா இடங்களிலும் தேடினோம். மாடியில் துணி உலர்த்தச் சென்ற வேலைக்காரி, கீழே இறங்கி வந்ததும் அவளைக் கேட்டோம். அவள் ''நான் மாடியில் துணி உலர்த்திக் கொண்டிருக்கும் போது, கைலி கட்டிய ஒரு ஆள் கையில் காக்கிப் பையுடன் வெளியே சென்றதைப் பார்த்தேன். உங்க வீட்டுக்குத் தெரிஞ்சவங்கன்னு நினைச்சேன்'' என்று கூறினாள். ஆள் கிடைக்கவில்லை. அம்மாதிரி ஆளை நாங்கள் பார்க்கவில்லை என்று பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களும் சொன்னார்கள்.

பதினோரு மணி அளவில் போலீஸுக்குப் புகார் கொடுத்தோம். அவர்கள் சுமார் ஒரு மணிக்கு வீட்டுக்கு வந்து சுற்றிப் பார்த்தார்கள். வீட்டில் மூன்று பெரிய நபர்களும், மூன்று குழந்தைகளும் இருக்கும் பொழுது, பட்டபகலில் சமையலறையிலிருந்தும், பூஜை அறையிலிருந்தும் நான்கு பெரிய வெள்ளி சாமான்களை வெளி ஆள் வந்து திருடுவது என்பது கடினமான காரியம். எதற்கும் உங்கள் வேலைக்காரியைக் கொஞ்சம் கண்காணியுங்கள். நாங்கள் இன்ஸ்பெக்டருடன் மாலை வருகிறோம் என்று சொல்லி சென்று விட்டார்கள்.

அன்று பகல் பூராவும் எங்கள் வீட்டில் யாரும் சாப்பிடவில்லை. வேலைக்காரிக்கு மட்டும் சாப்பாடு போட்டு அவளை இருக்கச் சொன்னேன். வெளியில் சென்ற கைலி கட்டிய ஆளை அவள் மட்டுமே பார்த்திருந்ததால் இன்ஸ்பெக்டர் வரும் பொழுது அவளும் இருந்து அடையாளம் சொல்ல முடியும் என்ற எண்ணத்தில்.

அந்த வேலைக்காரி கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக எங்களது வீட்டில் வேலை செய்கிறாள். வேலை மிகவும் துரிதமாக, துப்புரவாகச் செய்வாள். என்னுடைய சகோதரி போல் அவளை நடத்தினேன். அவளுக்குப் பணக் கஷ்டம் வரும் பொழுது பணம்

கொடுத்து உதவி செய்வேன்.

தெருவில் அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் வந்து சாமான் களவு போனதைப் பற்றி துக்கம் விசாரித்துப் போனார்கள். மாலையில் இன்ஸ்பெக்டரின் வருகைக்காக அனைவரும் காத்திருந்தோம். ஏழு மணியிருக்கும். நன்கு இருட்டி விட்டது. இன்ஸ்பெக்டரைக் காணவில்லை. வேலைக்காரி தன் குழந்தைகளுக்குச் சமையல் பண்ண வீட்டிற்குப் போக வேண்டும் என்றாள். நாங்களும் சரியென்று சொல்லி விட்டோம். 'சமையல் செய்ய காய்ந்த தேங்காய் மட்டைகளை எடுத்துச் செல்கிறேன். ஒரு கூடை இருந்தால் கொடுங்கள்' என்றாள். நாங்களும் ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் வாளியைக் கொடுத்தோம்.

என் கணவர் வாசலில் நின்று பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தார். ஏழரை மணி அளவில் எங்கள் வேலைக்காரி அந்த பிளாஸ்டிக் வாளியில் தேங்காய் மட்டைகளை வைத்துக் கொண்டு கிளம்பினாள். தற்செயலாக என் கணவர் அவளைப் பார்த்த பொழுது வாசல் விளக்கு வெளிச்சத்தில் பளிரென்று ஒரு ஒளி தெரிந்தது.

சந்தேகப்பட்ட என் கணவர் அந்த வாளியை வாங்கிப் பார்த்தார். அதில் மட்டைகளுக்கடியில் மூன்று தட்டுகளும், விளக்குகளும் இருந்தன! நாங்கள் ஸ்தம்பித்துப் போய் நின்று விட்டோம். எட்டு ஆண்டுகளாக சகோதரி போல் அவளை நடத்திய என்னை இப்படி முதுகில் குத்தி விட்டாளே என்று அழுது புலம்பினேன். துணி உலர்த்தச் செல்லும் பொழுது அந்த வெள்ளிப் பாத்திரங்களை ஈரத்துணிகளின் மத்தியில் சுருட்டி எடுத்துக் கொண்டு போய் மூன்றாவது மொட்டை மாடியில் காய்ந்த தேங்காய் மட்டைகளுக்கடியில் ஒளித்து வைத்து விட்டு, யாரோ ஒருவன் காக்கிப் பையுடன் வெளியே சென்றதைப் பார்த்தேன் என்று கதை கட்டி, திசை திருப்பி விட்டாள்.

நான் நித்தம் விளக்கேற்றி சாமி கும்பிடும் வெள்ளி விளக்குதான் எங்களை இந்தப் பெருத்த பொருள் நஷ்டத்திலிருந்து காப்பாற்றியிருக்கிறது. என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

— ரா. உஷா.

நினைவிருக்கட்டும், வைட்டமின் மற்றும் மினரல் பற்றுக்குறையால் உங்கள் குழந்தை அவதிப்படாமலிருக்க, ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை உணவு தேவை.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."



உங்களுக்குத் தெரியுமா, சமச்சீராக உள்ள வைட்டமின்களும், மினரல்களும் ஊட்டச்சத்துகளை உறிஞ்ச உதவுகின்றன என்பது? போஷாக்குப் பற்றாக்குறையினால் குழந்தை அவதிப்படாமலிருக்க இது வகை செய்கிறது.

உங்கள் டாக்டரைக் கேளுங்கள். இந்த வைட்டமின்களையும் மினரல்களையும், போஷாக்குச் சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவின் மூலம் பெறுவதுதான் சிறந்த வழி என்பார். அந்த உணவில், புரோட்டீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துகளும் சரியான விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும், ஒவ்வொரு நாளும்!

வழக்கமான உணவுகள் மூலம் இந்த எல்லா சத்துக்களையும் தருவது பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதல்ல.

இதற்குத் தீர்வு?

செரிலாக். குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதம் முதல் வெறும் பால் உணவு மட்டும் போதாது. ஆகவே அப்போது முதல் தரக்கூடியது, ஊட்டச்சத்துக்களைச் சமச்சீராகக் கொண்ட திட உணவான செரிலாக்.

செரிலாக் ஏ, டி, சி, பி காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் ஈ வைட்டமின்களால் செறியூட்டப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இதில் புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துக்களும் உள்ளன-அனைத்தும் சரியான விகிதத்தில், குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பும் சுவையுடன்!

ஆகவே போஷாக்குச் சத்துகளைச் சமச்சீராகக் கொண்ட செரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கத் துவங்குங்கள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும் வீட்-ஆப்பிள், வீட்-ஆரஞ்சு, மற்றும் வீட்-வெஜிடபிள் ஆகியவற்றின் கூடுதல் அனுகூலங்களை அளியுங்கள்.

பேக்கின் மீதுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

இலவசம் செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்

எழுதுங்கள்: செரிலாக், போஸ்ட் பேக் நம்பர் -25, புது தில்லி-110025

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக்.

முதல் பரிசு
டு இன் ஒன் ஸாஃப்டி

தேவையான பொருட்கள்:

ஜவ்வரிசி — 50 கிராம்,
ஓட்ஸ் — ஒரு நடுத்தர அளவு கிண்ணம்,
பால் — ½ லிட்டர்.
பெருங்காயம், கடுகு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை — சிறிது.
புளிக்காத ஏட்டுடன் கூடிய தயிர் — 1 பெருங் கரண்டி.
கசகசா — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி அல்லது பாதாம் பருப்பு — 10 — 15.
சர்க்கரை — ஓட்ஸ் கிண்ணம் போல் இரு மடங்கு.
ஜாதிக்காய், ஏலப்பொடி — சிறிது.

இம்மாத இல்லத்தரசி

* விஜயலட்சுமி



* ரேவதி



செய்முறை:

பாலைச் சுண்டக் காய்ச்சி அதில் பாதியை ஜவ்வரிசியிலும், பாதியை ஓட்ஸிலும் தனித்தனியே விட்டு ஊறவைக்கவும். அரை மணி நேரம் ஊறியபின் ஒரு டம்ளர் நீரில் பாலில் ஊறிய ஜவ்வரிசியைப் போட்டு நன்றாகக் கொதித்து கண்ணாடி மாதிரி கரைந்து வரும் வரை கொதிக்க விடவும். நன்றாகக் கரைந்த பின் ஓட்ஸைப் போட்டு ஒரே ஒரு நிமிஷம் கொதிக்க விட்டு பின் இறக்கவும்.

பகாளாபாத் செய்வதானால், நன்றாக ஆறிய பின் பெருங்காயம், கடுகு போட்டுத் தாளித்து, பாலோடு, புளிக்காத தயிர், சிறிது உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து சிறு சிறு கிண்ணங்களில் விட்டு ஃபிரிட்ஜ் இருந்தால் அதில் வைத்து நன்றாகக் குளிர்ந்து கெட்டிப் பட்டதும் எடுத்துப் பரிமாறவும்.

ஸ்வீட் புட்டிங் செய்வதானால் கசகசா முந்திரி இரண்டையும் ஊறவைத்து அரைத்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்து கொதித்து இறக்கி வைத்திருக்கும் ஓட்ஸ் ஜவ்வரிசி கலவையில் சேர்த்து கை விடாமல் ஐந்து நிமிஷம் கிளறி ஏலப்பொடி முதலியவற்றைச் சேர்த்த பின் குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.

— ஆர். விஜயலட்சுமி, சென்னை — 92.

இரண்டாம் பரிசு
அவல் மெதுவடை

தேவையான பொருட்கள்:

அவல் — ½ லிட்டர்,
பாசிப் பருப்பு — 200 கிராம்,
அரிசி மாவு — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கீரை (அரிந்தது) — ½ கப்,
முள்ளங்கி, காரட் — 1 (பெரியது),
வெங்காயம் — 2 (பெரியது),
இஞ்சி — சிறு துண்டு,
மிளகாய் வற்றல் — 5,
பச்சை மிளகாய் — 6,
தேங்காய்த் துருவல் — ½ கப்,
கொத்துமல்லி — 1 கட்டு (சிறியது),
எண்ணெய் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் அவலை இரண்டு நிமிடம் வறுத்து, மிக்ஸியில் ரவையாகப் பொடிக்கவும். பாசிப் பருப்பை தண்ணீரில் அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும். மிளகாய் வற்றல், பச்சை மிளகாய், ஒரு வெங்காயம் மூன்றையும் அரைத்து விழுதானதும், ஊறிய பாசிப் பருப்பைச் சேர்த்து கரகரவென்று அரைத்தெடுக்கவும். இஞ்சி, முள்ளங்கி, கேரட் அனைத்தையும் துருவிக் கொள்ளவும். ஒரு அடி கனத்த பாத்திரத்தில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் வைத்து, கொதித்ததும், கீரை, பாசிப் பருப்பு விழுது இவற்றோடு, துருவி வைத்துள்ள அனைத்தையும் சேர்க்க

வும். பின் அரிசி மாவு, அவல் இரண்டையும் சிறிது சிறிதாக சேர்த்துக் கட்டியின்றி கிளற வும். தேவையான உப்பு சேர்க்கவும்.

மீதமுள்ள ஒரு வெங்காயத்தை எண்ணெ யில் பொன்னிறமாய் வதக்கி, அரிந்த கொத்துமல்லி, தேங்காய்த் துருவல் இவற்றோடு மாவில் சேர்க்கவும். மாவு கெட்டியானதும் அடுப்பிலிருந்து இறக்க வும்.

இந்த அவல் கலவையைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பூவரசு இலை அல்லது வாழையிலையில் வட்டமாகத் தட்டி ஆவியில் வேக விடவும். எண்ணெய் அதிகம் தேவைப்படாத. இந்த மிருதுவான அவல் வடை அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற ஒரு பரிபூரண உணவாகும்.

— ரேவதி, சென்னை – 61.

மூன்றாம் பரிசு

பச்சரிசி பால் கொழுக்கட்டை

மிகவும் மெதுவாக சுற்றி அதன் 'காயில்' பாதிக்கப்படும். ஆகவே சற்று இளகலாக அரைத்து வழிப்பதற்கு முன்பு ஜவ்வரிசியை யும், சேமியாவையும் போட்டு சில சுற்றுக்கள் சுற்றிய பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் வழித்துப் போட வேண்டும்.

இளகலாக இருக்கும் மாவை ஒரு மணி நேரம் அப்படியே வைத்திருந்தால் ஜவ்வரி சியும், சேமியாவும் ஊறி தண்ணீரை உறிஞ் சிக் கொண்டு மாவு அச்சில் போட்டு பிழிவதற்கு ஏற்றாற்போல் கெட்டியாக ஆகி விடும். இந்த மாவில் பெரிய எலுமிச்சங் காய் அளவு மாவை எடுத்து கால் லிட்டர் பாலில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாயகன்ற தேக்ஸாவில் தேவையான நீர் வைத்து நன்றாகக் கொதி வந்ததும், மாவை தேன்குழல் அச்சில், வட்டமான துவாரங் கள் உள்ள அச்சைப் போட்டுக் கொதிக்கும் நீரில் பிழிந்து விட வேண்டும். சிறிது நேரம்



கஸ்தூரி



மிளகாய் வற்றலை வறுக்குமுன் அத னுடன் அரை ஸ்பூன் சாதாரண உப்பைச் சேர்த்தால் மூக்கைத் துளைக்கும் நெடி வராது.

— கனகா கெங்கைமுத்து.

* பத்மா

* பாக்யம்

தேவையான பொருட்கள்:

- பச்சரிசி – 300 கிராம்.
- புழுங்கல் அரிசி – 200 கிராம்.
- ஜவ்வரிசி – 100 கிராம் (சிறியது).
- சேமியா – 50 கிராம்.
- உருண்டை வெல்லம் – 300 கிராம்.
- பால் – ½ லிட்டர்.
- நெய் – 2 ஸ்பூன்.
- ஏலக்காய் – 6.
- சுக்கு – 1 சிறிய துண்டு.

செய்முறை:

பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி இரண்டையும் ஒரு மணி நேரம் நீரில் ஊறவைத்து, கிரைண் டரில் போட்டு சிறிது நீரின் அளவைக் குறைத்து கெட்டியாக, நைசாக உப்புப் போட்டு ஆட்ட வேண்டும். கிரைண்டரில் மிகவும் கெட்டியாக அரைக்க முடியாது. நீரின் அளவு போதவில்லை என்றால்

கழித்து மற்றொரு கொதி வரும் போது அடுத்த தடவை பிழிந்து விட வேண்டும். இவ்விதம் 4, 5 தடவைகள் பிழிவதற்கு வரும். நன்றாகக் கொதிக்கும் போது மத்தின் காம்புப் பகுதியில் கிண்டி விட வேண்டும். சிறு சிறு துண்டுகளாக ஆகி அரைவேக்காடு ஆன பிறகு வெல்லத்தைப் பொடித்துப் போட்டு, பாலில் கரைத்து வைத்த மாவை யும் ஊற்றி நன்றாகக் கிண்டி விட வேண்டும். இல்லையெனில் அடி பிடித்து விடும்.

அடிக்கடி பொங்கும். ஆகையால் சிறிது பெரிய பாத்திரத்தில் செய்தால் பொங்கி வீணாவதைத் தடுக்கலாம். இல்லை எனில் அடுப்பை 'சிமி'ல் வைத்து சமைக்கலாம்.

நன்றாக வெந்ததும் நெய்யை ஊற்றி, ஏலக்காய் சுக்கு இவைகளைப் பொடி செய்து போட்டு கிண்டி விட்டு இறக்கி வைக்கவும். இதுவே பச்சரிசி "பால் கொழுக்கட்டை."

— கஸ்தூரி, சிதம்பரம்.

ஆறுதல் பரிசு அடை பூரி

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — ½ கிலோ,
துவரம் பருப்பு — ¼ கிலோ,
மிளகாய் (உலர்ந்தது) — 4,
உப்பு — தேவையான அளவு,
பூண்டு — 1,
வெங்காயம் — 3.

செய்முறை:

முதலில் புழுங்கல் அரிசியையும் பருப்பையும் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு கல் போகக் களைந்து தண்ணீர் விடாமல் மிளகாய், உப்பு, பூண்டுப் பல், வெங்காயம் நறுக்கியது அனைத்தையும் சேர்த்து கெட்டியாக, நைஸாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் மாவை அடை போல் தட்டி எண்ணெயில் போட்டால் உப்பி பூரி போல் எழும்பும். பஞ்சு போல் மெத்தென சூடாக சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். மூக்கைத் துளைக்கும் வாசனையும் சுவையும் உடைய இதைச் செய்வதும் எளிது.

— பி. பத்மா, போரூர்.

ஆறுதல் பரிசு

சேமியா மசாலா ஸாண்ட்விச்

சேமியா — 100 கிராம்,
ரவை — 100 கிராம், (பொன் நிறமாக வறுக்கவும்)
புளித்த தயிர் — 1 கப்,
ப. மிளகாய் — 3,
இஞ்சி 1 துண்டு,
தேங்காய் — ¼ கப் துருவியது,
நெய் — ¼ கப்,
ஏதாவது ஒரு சமையல் எண்ணெய் — 4 முட்டைக் கரண்டி,
பா. பருப்பு — 2 டீஸ்பூன்,
க. பருப்பு — 2 டீஸ்பூன், (வெந்நீரில் ஊறவைக்கவும்)
கறிவேப்பிலை — கொஞ்சம்,
உப்பு — தேவையான அளவு.

கொத்துமல்லி ஸாஸ்: மல்லி 1 கட்டு, ப. மிளகாய் 2, துளி புளி, வெல்லம், உப்பு.

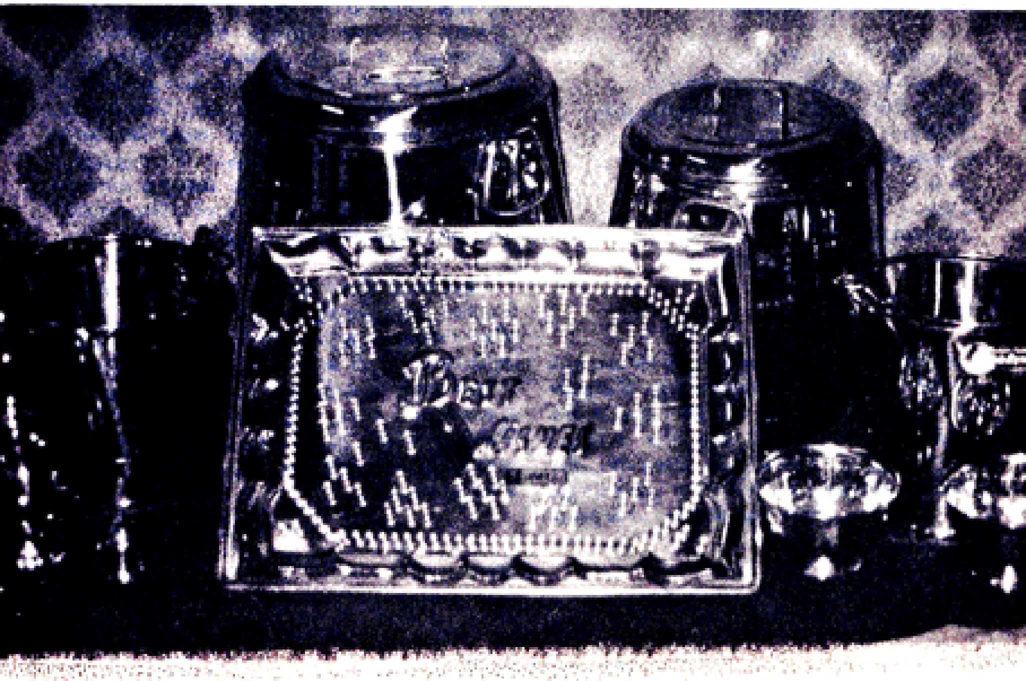
செய்முறை:

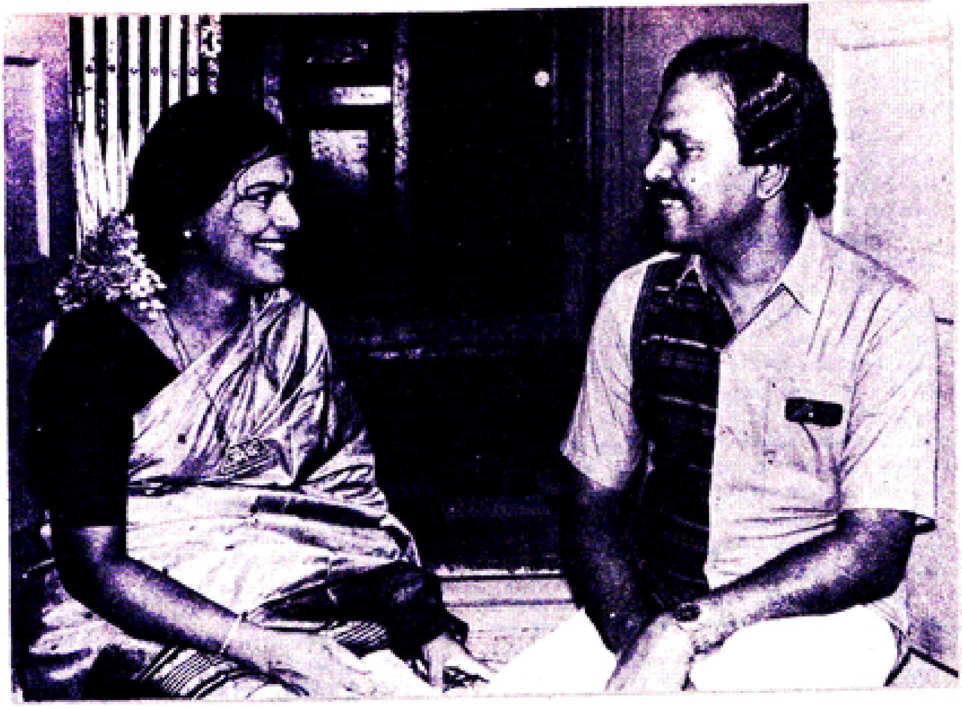
க. பருப்பையும், ப. பருப்பையும் நன்றாகக் களையவும். வறுத்த சேமியா, ரவையில் பருப்புகளைப் போட்டு, நறுக்கிய ப. மிளகாய், இஞ்சியைச் சேர்த்து தயிர் விட்டு வைக்கவும். உருக்கிய நெய், எண்ணெயை விட்டு தேவையான உப்பு சேர்த்து, கறிவேப்பிலை, தேங்காய் போட்டு, எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்கி பத்து நிமிஷம் ஊற விடவும். (கலவை ரொம்ப கெட்டியாக இருந்தால், சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கலாம்.)

ஸாஸ்: கொத்துமல்லியை நறுக்கி, புளி, வெல்லம், ப. மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். சிறு; சிறு கிண்ணங்களில் எண்ணெய் தடவி, ½ கரண்டி அளவு சேமியா கலவையை விட்டு, அதன் மேல் கொஞ்சம் கொத்துமல்லி ஸாஸைச் சமமாகப் பரப்பி, அதற்கு மேல் ½ கரண்டி சேமியா கலவையை விட்டு நிரப்பவும். இதே மாதிரி 4, 5 கிண்ணங்களில் விட்டு, குக்கரில் வெயிட் போடாமல் ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். தக்காளி, வெங்காயச் சட்னி அல்லது தேங்காய்ச் சட்னியுடன் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

— ஆர். பாக்யம், சென்னை — 20.

பரிசுப் பொருட்கள்:





''இன்றைக்கு சமையலில் உப்புத் தூக்கல் தெரிகிறது'' விருந்து சமயத்தில் தன் மனைவியை 'நாலு பேர் மத்தியில் இப்படி வாருகிற கணவன். உண்மையில் உப்பு, உறைப்பு, சரியாக இருப்பதாக விருந்தாளிகள் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிடும் வேளையில் கூட ''இத்தனை நாளாகச் சமைக்கிறாய்! உப்பு சரியாக விழவில்லை'' என்றால் மனைவி முகம் வாடும். வாட்டத்தை மறைத்துக் கொள்வாள் சிரிப்பு அசடாக மாறும்.

''போச்சுடா! வாசல்லே கோலம் போடப் போனா எத்தனை நாழி! பெரிசா இவதான் பிரமாதமா கோலம் போடறதா நெனைப்பு! ஏதோ ரெண்டு இழை இழுத்தோம் வந்தோம்னு இல்லை!'' மனைவியின் ரசனை மகிழ்ச்சி எல்லாமே தன் கைவண்ணத்தைப் பார்த்துத்தானே ரசிக்கும் நிலையில்தான் என்பதை இவர் மறக்கலாம். ஒரு சின்ன பாராட்டு! வேண்டாம் சாமி. வாயை மூடிக் கொள்ளலாமே! ஊர்ப் பூரா இவளது கைவண்ணம் பாராட்டப்படும் போது கொண்ட கணவனின் கொடூரப் பேச்சு!

''பெரிய பாடகின்னு நெனைவு! எப்போ பார்த்தாலும் தம்பூராவும் தானும்! வருகிற ஆத்திரத்துக்குத் தூக்கிப் போட்டு உடைக்கலாம்னு வரது!'' அன்றைக்கு மன வெறுப்பில் வாய். மூடிய பெண்கள் அனந்தம்! இப்படிப்பட்ட கணவன்மார்களை மணந்து கொண்ட இவர்களுக்கு என்னதான் நிறைவு இருக்கப் போகிறது?

சொல்லப் போனால் பட்டப் படிப்பு படிப்பதை விட இம்மாதிரி கலைகள் தெய்வாம்சம் பொருந்தியவை. ஆய அறுபத்தி நான்கு கலைகளிலும் பெண்களுக்கு என ஏற்பட்ட இயல்பான கலைகள், எத்தனை கணவன்மார்களின் இத்தகைய பாராட்டுக்களினால் அழிந்து இன்று எத்தனை வயதான மாமிகள், ''அந்தக் காலத்திலே ரொம்ப நல்லா பாடுவேன்! எத்தனை பாட்டுக்கள் சொந்தமாக எழுதியிருக்கிறேன்'' என்று கண்ணீர் விடும் போது. (பலரின் உண்மை வேண்டுகோளின் பேரில் எழுதப் பட்டதே இக் கட்டுரை) பரிதாபம் நமக்கு வருகிறது.

மனைவி பாராட்டத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!

இன்றைக்கும் பலரின் சோகங்கள், (தன்னை விட தன் கலைகள் மதிக்கப்பட்டு கணவனால் பாராட்டப்படாத) துக்கங்கள் அனந்தம்.

பெண் பார்க்கப் போகும் போது இவர்களால், (ஸாரி!) இவர்கள் வீட்டவர்களால் கேட்கப்படுகிற கேள்விகள் இன்னும் கூட மறையவில்லை.

''பெண்ணுக்குப் பாட்டு சொல்லிக் கொடுத்திருக்கீங்களா?''

''எங்க பையனுக்குப் பாடத் தெரியாதே தவிர பாட்டுக்குத் (தன்பாட்டுக்கு) தலை ஆட்டிண்டிருப்பான்! அத்தனை ரசனை!?

''இப்படி பெண் பார்க்கும் இவள் கணவன் தாலி கட்டிய மறு மாதமே ''பாட்டுக் கச்சேரிக்குப் போகறதுக்காக (கேட்கக் கூட!) நான் கல்யாணம் பண்ணிக்கல்லே'' என்று அவள் வாயை மூடிக் கண்ணைத் திறக்க (கண்ணீர்) வைத்தால் எப்படி இருக்கும்? அடுப்பு மூட்டி சமைக்கும்போதெல்லாம் கண்ணீரில் சமையல் கரையும்! (உப்பு மிச்சம் என்கிறீர்களா?)

இப்படி பெண்களிடம் இயல்பாக உள்ள அநேகம் கலைகளை அழித்த கணவன்மார்கள் அநேகம். எந்த ஆண் மகனும் (கோபிக்காமல்) சில மணி நேரம் சிந்திக்க வேண்டும். மனைவியிடம் எந்தெந்த அம்சங்களில், கலைகளில் ஆர்வமிருக்கிறதோ அதை வளர்க்கா விட்டால் கூட பரவாயில்லை. அழிக்காமல் இருந்தாலே பெண்களிடம் பல கலைகளை (மற்றவர்கள்!) காண முடியும்.

''என் 'ஒய்ப்'புக்குச் சமைக்கத்தான் தெரியும்'' இப்படி அழுத்திக் கூறும் ரகங்களும் உண்டு. இப்படிச் சொல்வதை விட ''என் ஒய்ப் ஆயிரம் பேர் வந்தாலும் 'ஆஜ கஜாந்திரமா' சமையல் பண்ணிடுவா ஒரு திட்டம் போட்டா அந்தண்டை இந்தண்டை அசையாது. கச்சிதமா இருக்கும்'' என்று சமையல் மட்டுமே தெரிந்த மனைவிகளைப் பாராட்டும் போது சமுதாயத்தில், எத்தனை கல்யாணம் கார்த்திகள் இத்தனைக்கும் ''மாமியைக் கூப்பிடேன்! கச்சிதமாச் சொல்லுவா!'' என்ற பெயர் கிடைக்கும்! புகழ் என்பது பத்மபூஷண் வாங்கினால் தானா! மனத்திற்கு ஏற்படக் கூடிய மகிழ்ச்சி ஆயிரம் பத்மபூஷணுக்குச் சமம்.

எத்தனையோ வயதான மாமிகள், நன்கு பாடத் தெரிந்த பெண்மணிகள் கல்யாணத்துக்கு ஊஞ்சல் பாட்டு பாடக்கூட. ''என்னமோ! ரொம்ப நல்லா பாடுவேன். எல்லாம் போச்சு! பாட்டை மூட்டை கட்டிப் பரண்மேல் போடச் சொல்ற வீட்டுக்காரர் வாச்சார்! ஊஞ்சல் பாட்டுப் பாடக் கூட முடியாமேமனம்ஊஞ்சலாடறது!'' (வருத்தப்படுகின்ற பெண்மணிகளின் பட்டியல் போட முடியாத அளவு!) ஏக்கம் என்பது வயதில் கூட இருக்க முடியுமா? முடியும்! மற்றவர்கள் பாடுகிறபோது, முன்னேற்ற உச்சியில் இருக்கும் போது, இவளின் கணவனே மற்றவர்களைப் பாராட்டும் போது இவள் தவிக்கிறாள். எண்பது வயதில் இவளது கண்ணீர் வற்ற முடியாத நிலை. அந்தக்கால (அரக்க!) கனவுகள் நினைவு வரும்.

''விடிகார்த்தாலே எழுந்து 'பாட்டு' பிராக்டீஸ் பண்ணுவேன் அம்மா நெஞ்சுக்கு இதமா சூடா காப்பி தருவா. வாத்தியார் ரொம்ப நல்லா பாடறா ஒங்க பொண்ணு! கச்சேரி பண்ணலாம்பார்.'' கடைசியிலே கல்யாணம் பண்ணிண்டு அத்தனை பாட்டும் போச்சு!'' எத்தனை உண்மை பொதிந்த வார்த்தைகள்.

நன்றாகப் பாடத் தெரிந்தவர்களெல்லாம்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: பொட்டுக் கடலை கடைசி தேதி: 15-5-91

____________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மேடை ஏற முடியாது. ஆனால் பகவத் சந்நிதானத்தில், கோவில் பூஜைகளில் என்று பாடக்கூட முடியாதவர்களாகும் அவலத்தைத் தவிர்க்கலாம். பாட்டு நசித்திருக்க முடியாது கணவன் ஆதரவு இருந்திருந்தால்.

ஒவ்வொரு கலையும் நிறைய நேரம் செலவு செய்துதான் பெயர் வாங்க முடிகிறது. இதில் எந்தக் கலையுமே பாராட்டுக்குரியவைதான். கல்லூரியில் படித்தால் பட்டத்தோடா்வது வெளிவர முடிகிறது. இல்லத்திலே மாட்டிக் கொண்ட பெண்களுக்குப் பாராட்டும் இல்லை. இல்லத்தில் உள்ளவர்கள் "கலை அழிப்புப் பயிற்சிக் கூடமாக" அதை மாற்றி விடுகிறார்கள். காரணம் இக்கலைகளால் அதிக வருமானம் பெற முடியவில்லை என்றா? புரியாத புதிர்.

இப்போதெல்லாம் அப்படி இல்லை. கணவன்மார்கள் தங்கள் மனைவிமார்களை ஏராளமாய்ப் பாராட்டுகிறார்கள். முன்னுக்குக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்று ஒரு சிலர் வாதாடலாம். அப்படிப்பட்ட கணவன்மார்களுக்கு ஆயிரம் பாராட்டுகள் நன்றிகள்.

எப்படி "ஒவ்வொரு கணவனுக்குப் பின்னும் மனைவி இருக்கிறாள்" (முன்னேற்றத்தில்!) என்று சொல்கிறோமோ, அதே வாய் "அந்தப் பெண்ணுக்கு அவள் கணவனே 'பின்' (Pin) ஆக இருக்கிறான்" என்று சொல்லாமல் "கணவனால் முன்னேற்றமடைந்த பெண்" என்று சொல்லப் பட வேண்டாமா?

கல்லூரியில் முதல் 'ராங்க்' வாங்கினால் அத்தாட்சி இருக்கிறது. இம்மாதிரி "இல்லக் கலைகள்" (சமையல், கோலம், சங்கீதம் இன்னும் பல) போன்றவை காப்பாற்றப் படவேண்டிய தெய்வீக மரபுக் கலைகள். சமுதாயத்தை நல்ல நிலையில் வைக்க பக்தி அவசியம். பக்திக்கேற்ற இக்கலைகளை மிகவும் சாதாரணமாக எந்தக் கணவனும் நினைப்பது கூடாது.

இல்லக்கலைகளை வழி வழியாகப் பெண் குழந்தைகள் பழக்கிக் கொள்ள அருமையான வாய்ப்பு வேண்டுமானால் உங்கள் மனைவியிடம் இம்மாதிரி கலை அம்சங்கள் இருக்குமானால் அதைப் பாராட்டுங்கள்.

"ரொம்ப நன்றாக இருக்கிறது" இந்த ஒரு சொல் உங்கள் மனைவியை மகிழ்விக்கும். "ஊரெல்லாம் என் கோலத்தை (இவள் போட்ட கோலத்தை!) பாராட்டுது! இடிச்ச புளி மாதிரி உழ்கார்ந்திருந்தாரே! ஒரு வார்த்தை நல்லா இருக்குன்னா தேய்ஞ்சா போயிடுவார்". இப்படி உங்கள் மனைவி அக்கம் பக்கம் பேச இடமளிக்காதீர்கள்.

"எங்க வீட்டுக்காரரே சொல்லிட்டார்" (பெரிய ஜனாதிபதி பரிசு வாங்கியவளாக நினைக்கட்டுமே!) இந்த நினைவில் இந்தப் பெண்மணி வாழட்டுமே" என்ற பெரிய மனதோடு பாராட்டத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

"ஔவையாராக (திருமணம் செய்து கொள்ளாமல்) இருந்திருந்தால் நமக்கும் மாலை போட்டுப் பாராட்டி இருப்பார்களே நவீன பெண்மணிகள் என்று பெண்களை ஏங்க வைக்காதீர்கள்.

"ஸார்! பெண்டாட்டியை பாராட்டினா தலைக்கு மேலே ஏறிடுவா" இப்படி ஒரு ரகம். இதற்காகவே நேரில் பாராட்டாத இல்லத் தலைவர்கள் இருக்கிறார்களே!" மனைவி என்ன கங்கையா தலைமேல் ஏறிக் கொள்ள! கண்களில் கங்கை வராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாமே!

எனவே எந்த ஆண்மகனுமே பொதுவான ரீதியில் இதில் உள்ள அம்சங்களை எடுத்துக் கொள்ளாமல், குறைகள் இருக்கிறவர்கள் தங்களைத் திருத்திக் கொண்டால் பெண்மணிகளின் நற்கலைகள் வளர வாய்ப்புக்கிட்டுமல்லவா?

— சரோஜா ரங்கராஜன்.

பொதுவாக மாவு தோசை, ரவா தோசை, மசால் தோசை என்ற இனுசில் தான் டிபன் தயார் செய்கிறோம். ஒரு 'சேஞ்சு'க்காகக் கம்பு மாதோசை செய்தால் என்ன? அரை கிலோ கம்புடன் (கல் நீக்கியது) ஒரு சிறிய கரண்டி வெந்தயத்தைக் கலந்து சுமார் இரண்டு மணி ஊற விட்டு, பின் மாவு அரைக்கும் பொழுது கொத்துமல்லித் தழை, கறி வேப்பிலை, சிறிது உப்பு, பச்சை மிளகாய் (அ) மிளகு சேர்த்து அரைத்தெடுத்துத் தோசை வார்க்கலாம். வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள், சிறிதளவு முடக்கத்தான் கீரையைச் சேர்த்து அரைத்து தோசை தயாரித்துச் சாப்பிடலாம். வெங்காயத்தையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, மாவுடன் கலந்து தோசை வார்த்துச் சாப்பிட, நல்ல மணமும் சுவையும் கூடியிருக்கும். சிக்கனமான தோசை. செலவற்ற தோசை!

— திருமதி தேவனாதன்.




வெய்யிலுக்கு 'ஹாய்யா' இருக்கு.
நானும் வரேன்.
எனக்குத்தான் பர்த்டே. எங்கம்மா எனக்கு வாங்கிய சட்டையாக்கும்.
பர்த்டே பார்ட்டி போறோம். டிரஸ் எப்படி?





மெஜண்டா





நான்
அமிதாப்
மாதிரி
இருக்கேனா.

உங்க
பையனுக்கும்
இது மாதிரி
இருக்கா.

போட்டோர்க்கு
என் டிரஸ்
எடுப்பா இல்லை.

அழகான
பட்டாம்பூச்சிகள்
நாங்கள்.

— ஹேமாஸ்ரீ.

வண்ணப்படங்கள்:
யோகா.

உடைகள் உதவி:
நாயுடு ஹால்.



ஏன்?
என்னாச்சு?
அப்புறம்?
GUARANTEE
7
YEARS
Over 20 lakh satisfied V-GUARD customers all over India
V-GUARD
India's largest selling stabilizer

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

○ ஆசிரியர் பி.ஏ., ரூ.2040/— 32/5 அடி 4½ அங்குலம். பெற்றோர் இல்லை. சுத்த சைவம். ஆதிதிராவிடர் (SC) சைவ மனப்பான்மை கொண்டவர் தேவை. ஐயர், பிராமணர் முதலிடம். எம்மதமும் சம்மதம். மற்றவர் திருமணத்திற்குபின்பு சைவம் ஆனால் நலம். வரன் தர்மபுரி ஜில்லா. வரதட்சணை தேவையில்லை. நிலம் உண்டு. பரந்த மனப்பான்மை கொண்டவர் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 10063.

○ வாணியர் செட்டியார். பரணி நட்சத்திரம். குளத்து அடியான் மகரிஷி கோத்திரம். பி.எச்டி. படித்து. லிமிடெட் கம்பெனியில் ஆராய்ச்சியாளராக பணிபுரியும், 28 வயது மணமகனுக்கு. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகிய குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10064.

○ வடமாள், ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், புனர்பூசம், உயரம் 5'6" வயது 35, ரயில்வேயில் உத்தியோகம், மாத வருமானம் ரூ.2000/— மேற்படி வரனுக்கு மத்திய அல்லது மாநில அரசில் பணிபுரியும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. வயது 30க்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 10065.

○ வடமாள், ஐயர், ஆத்ரேய கோத்திரம். ரேவதி நட்சத்திரம். வயது 26, உயரம் 165 செ.மீ., டி.எ.எ., படித்து, என்.எல்.சி. யில் ரூ.2200/— வருவாயில் ஜூனியர் எஞ்ஜினியர் ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நன்கு படித்த, வங்கி, இன்சூரன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10066.

○ வயது 29, படிப்பு பி.ஏ., முதலியார், தற்போது வருமானம் 750/— உள்ள மணமகனுக்கு. பொருளாதார ரீதியாக உதவும் வகையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. இளம் விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 10067.

○ தேவேந்திர குலம், பட்டப் படிப்பு, தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் அதிகாரியாக பணிபுரியும் வயது 39, உயரம் 155 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ.6000/— பெறும், முறையாக விவாகரத்து பெற்றவருக்கு, 25க்கு மேல் 35 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உடன் திருமணம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10068.

○ வயது 31, தனியார் கம்பெனியில் ரூ.3500/— மாதச் சம்பளம் பெறும், இரண்டு மாதத்தில் மனைவியை இழந்த கம்மவார் நாயுடு மணமகனுக்கு நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10069.

• Wanted a good looking non-Bharadwaja Iyer girl below 23 Bank/Govt employed for a Vadama Central Govt employed 26/5'10"/Pooram. Subsect no bar. Reply with horoscope and particulars to Box No.10070

• Wanted alliance for Tamil Iyer boy, Goutama Gothram 178/33/5500 Bank Officer from good looking girl from respectable family. Send horoscope to Box No.10071

• Wanted graduate Govt/Bank employed girl for fair Post graduate/Vadagalai/Kaundinya/Bharani/30/167/2200 employed in General Insurance at Coimbatore. To Box No.10072

• Alliance for Vadama, Kousika, Punarpoosam 3rd padam boy 30/165/3500 working in Larsen & Toubro Limited, Bangalore, from good looking Bank/Insurance/Central Govt. Employed girl in transferable job. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No.10073

• Saiva Vellala Pillai groom D.E.E., (A.M.I.E) 28/167 cms/Rs. 2200 p.m. (Thanjavur District) employed in Tamilnadu Electricity Board seeks alliance from decently employed girls or unemployed graduate girls. Reply with horoscope to Box No.10074

○ சௌராஷ்டிர வகுப்பு, மத்திய கிராஜுவேட் பெர்மெண்ட் உத்தியோகம்/2900/175/27 மணமகனுக்கு வங்கி/ரயில்வே/எல்.ஐ.சி. யில் பணிபுரியும் சௌராஷ்டிர வகுப்பு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 10075.

• Alliance invited for Iyer Brahmin boy Vadama/Bharadwaja Gothram Utradam last padam 28 years graduate employed steno in Central Public Sector, Ooty Rs. 2300 p.m. from middle income group aged below 23 years. Apply with full details with horoscope to Box No.10076

• Bride for a Brahacharanam Executive 34, in a Foreign Bank in Bombay with own house offers invited from non-Bharadwaja girls. Accomplished, charming, under 28, preferrably Bombay based to Box No.10077

○ கார்காத்தார், 33 வயது, உயரம் 165 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், தனியார் கம்பெனியில் எக்ஸிகியூடிவ், மாதச சம்பளம் ரூ. 1300 மற்றும் இதர படிகள் எல்லாம் உள்ள, ஒரு மாதத்திற்குள் பெண்ணின் மனநலக் குறைவால் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற மணமகனுக்கு அழகிய குடும்பப் பாங்கான 28 வயதுக்குள் 150 செ.மீ., உயரம் உள்ள குறைந்தது +2 படித்த மணமகள் தேவை. சைவப் பிள்ளை/முதலியார்/செட்டியார் இனத்திலும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10078.

• Hindu Adi Dravida Officer Public Sector 31, 5'2", 3500 seeks alliance from fair good looking, domestically trained graduate girls around twenty six. Caste no bar. Send horoscope and particulars to Box No.10079

• Wanted for a Bharadwaja, Smartha Vadama Iyer B.E (Electronics) employed in Paper Mills (5.11 ft. 27 years old boy). A graduate unemployed well-versed in household duties preferably. N.A. or Bangalorite girl. Box No.10080

• Allinace invited from employed Mudaliar bride for Vellala Mudaliar groom. Pallavaraya Gothram star Ayilyam, 36/5'10"/BSc., B.Com. Sr. Supervisor in ITC Ltd. Rs. 2500 p.m. Box No.10081

• Alliance from fair, smart Keralite Iyer girls for Keralite Iyer boy, fair, post graduate, 34/160/3000,

Vadama Koundinya, Ayilyam employed in Madras. Reply with horoscope to Box No.10082

• Vadagalai Iyengar Vadhoola well qualified boy 31/173/7000 handsome General Insurance direct recruit officer — foreign returned — girl should be tall beautiful graduate below 26 years from good family. Contact with horoscope to Box No.10083

• Alliance for Bharadwaja Mrigaseersham Iyer 31/177 handsome practising Chartered Accountant propertied boy of clean habits. Girl must be graduate tall and good looking within 27 years from a respectable family. Contact Box No.10084

O ஆரோக்கியமான, அழகிய, சிவந்த, சொத்துக்கள் உடைய சுதந்திரமான 5000/166/38 உடைய முதலியார் அதிகாரிக்கு இரண்டாம்தாரமாக (முதல் மனைவி விவாகரத்தானது. குழந்தைகள் இல்லை) 25 வயதை ஒட்டிய, ஆரோக்கியமான, அழகிய, சிவந்த, மெல்லிய, சுமாராக படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 10085.

O பாரத்வாஜகோத்ரவடமாள். சொந்த வேலை. 32 வயதுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. எளிய திருமணம். நட்சத்திரம் ஹஸ்தம். பெட்டி எண்: 10086.

O பாரத்வாஜகோத்ரவடமாள், 29 வயதுள்ள, முதுநிலைப் பட்டதாரி பையனுக்கு மணமகள் தேவை. தனியார் வேலையில் உள்ள பையனின் சம்பளம் ரூ. 1200. வேலையிலுள்ள பெண் முக்கியம். வரதட்சணை தேவையில்லை. நட்சத்திரம் அனுஷம். பெட்டி எண்: 10087.

• Alliance invited for qualified Keralite Vadama Srivatsa, Avittam 27, boy 168 cms. employed as executive travel agency in Madras from beautiful fair qualified preferably employed girl. Apply with horoscope to Box No. 10088.

O சோழிய வேளாளர் இனம். 30 வயது. 5¾ அடி. படிப்பு எம்.ஏ., மாநிறம் (Quasi Government) மில்க் சில்லிங் சென்டரில் சூப்பர்வைசர். 2500 மாத வருமானம். ஏதேனும் டிகிரி படித்து வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது செல்லாத பெண் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தோஷம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண்: 10089.

O பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், பூரம், வயது 33, உயரம் 5' 7,'' எம். காம். படித்து பாங்கில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு நல்ல சிவந்த நிறமுடைய அழகிய குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10090.

O கார்காத்த துளுவ சைவ வெள்ளாளர் இனம், பையன் வயது 26, உயரம் 5 அடி, 4 அங்குலம், படிப்பு பி.ஏ., தனியார் கம்பெனியில் துணை மேலாளர், ஊதியம் 3000, நிலையான பணி. இந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் சிவந்த, அழகிய, பி.ஏ., எம்.பி.பி.எஸ்., பி.எல். அல்லது ஏதேனும்பட்டம்பெற்றமணமகள் தேவை. உரிய ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விளக்கத்துடனும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 10091.

O சுத்த சைவ பிள்ளை, 29, 173 செ. மீ., ரூ. 2800/- டி.இ.ஈ./ சிவப்பு நிறம், ரயில்வேயில் நிரந்தர வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு டிகிரி பாஸ் செய்த அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சுத்த சைவப் பிள்ளை குடும்பத்தார் மட்டும் ஜாதகம்மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10092.

O பிரஹசரணம், ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராடம், 36 வயது, உயரம் 160 செ. மீ., சிவந்த நிறம், பி. காம்., தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 1000/- வருமானமுள்ள பையனுக்கு படித்த, அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10093.

O பணியிலுள்ள/இல்லாத, முதலியார் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மணமகன் செங்குந்த முதலியார், சிவில் இஞ்சினியரிங் டிப்ளமா, 27/5'4'' சென்னையில் தனியார் நிறுவன உத்தியோகம், சம்பளம்+ பகுதி நேர வேலை ரூ.1800/— சொந்த வீடு. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஆர். தாமோதர முதலியார், நெ. 64, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கோயம்பேடு, சென்னை— 600 107.

• Suitable alliance is invited from Madras employed/transferable to Madras for 38 year old, 180 cms. Private Ltd. Co., employed Kerala Iyer boy Bharadwaja Vadamal SSLC, Rohini 4th padam. Subsed no bar. Please post horoscope biodata to Smt. V. Lakshmi Ammal A.P. 328/2 Kambar Colony 18th Main Road, Anna Nagar West, Madras - 600 040

O கார்காத்தார் சைவ வேளாளர், வயது 30/5'8'' வங்கியில் ஆபீசராக பணிபுரியும் பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வங்கியில் அல்லது மாற்றத்தக்க அரசு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10094.

O Alliance invited for Iyer Vadama Bank Officer, employed in Bombay, Garga Gothram, Thiruvonam Star, 35/182 cms. Good Salary, Professionally qualified. Horoscopes invited with full details — Post Graduate/Graduate Girls working in Bombay. Religious minded. Knowing Carnatic Music. Box No. 10095.

O அஷ்டசகஸ்ரம், தமிழ் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், உயரம் 5' 6,'' தமிழ் நாடு அரசு துறையில் சென்னையில் டைப்பிஸ்டாக வேலை பார்க்கும் 37 வயதுள்ள வரனுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள தமிழ் ஐயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10096.

O வெள்ளாழச் செட்டியார் இனம், சைவம், 26 வயது, சராசரி உயரம், தனியார் வங்கியில் பணிபுரிபவருக்கு (ரூ. 1700/- மாதச் சம்பளம்) நல்ல குடும்பத்தில் அழகுள்ள பட்டம் பெற்ற/ படித்த பெண் தேவை. வேலையிலிருந்தால் நலம். சைவப் பிள்ளை இருக்கலாம். பெட்டி எண்: 10097.

O வன்னியர், 27/5' 4,'' மாநிறம், அரசுக் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர், இசையில், சித்த மருத்துவத்தில், கலை இலக்கியத்தில் வளர்ச்சியடைந்தவர். பார்வையற்ற மணமகனுக்குப் பார்வையுள்ள +2 வுக்குக் குறையாத படிப்புள்ள தொண்டு மனப்பான்மை நிறைந்த மணமகள் தேவை. சாதி வேறுபாடு இல்லை. பெட்டி எண்: 10098.

O Wanted Non-Vadhoolam Iyer, Vadama employed Girl, S.S.L.C. or Plus Two or Graduate for Groom wireless operator in Central Police, Star Uthiram, 29/175/2000/-. Send horoscope and Biodata to Box No. 10099.

• Iyer boy, Brahacharanam, suddha jatakam, Athreya, Pooradam, graduate employed

பட்டர்ஃபிளை மிக்ஸரில் அப்படி என்ன தனிச்சிறப்பு ?

0 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
ாதனங்கள் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டு ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல் குக்கர், ஸ்டவ், வாட்டர் ஹீட்டர், ஃபிளாஸ்க்
ஆகியவற்றை வழங்கிய பட்டர்ஃபிளை
ங்களுக்கு அளிப்பது புதிய
மிக்ஸர்-கிரைண்டர்.

பட்டர்ஃபிளை சிறப்பு அம்சங்கள் :

- ஹெவி டியூட்டி மோட்டார்-தொடர்ந்து 60 நிமிடம் ஓடும்.
- மூன்று பிரத்தியேக ஜாடிகள்-24 கேஜ் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
- ஹை — டென்ஷன் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிளேடுகள் — அதி உறுதி; எளிதில் மழுங்காத கூர்மை.
- ஸ்பெஷல் கிரேடு நைலான் கப்ளர்-எளிதில் தேயாது; உடையாது; மோட்டார் ஓடும் போதும் ஜாடியை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளும்.
- சஸ்பெண்டட் மோட்டார் அமைப்பு-மோட்டார் அதிர்வு இல்லாமல் இயங்கும்.
- மைக்ரோ பாலன்ஸ் செய்த ரோட்டர்-மோட்டார் சப்தம் இல்லாமல் சீராக இயங்கும்.
- ஆட்டோமாடிக் ஓவர்லோடு கட் ஆஃப் வசதி மோட்டாருக்குப் பாதுகாப்பு
- வேக்வம் ரப்பர் ஷூ-மிக்ஸர் இயங்கும் போது ஆடாமல் நிலை நிறுத்தும்.
- ஃபுட் ப்ராசஸர் இணைப்புகள்-வேண்டுமானால் கிடைக்கும்.





தயாரிப்பாளர்கள் :
காந்திமதி அப்ளையன்ஸஸ் லிமிடெட்,
272, அண்ணா சாலை, சென்னை -600 018.
போன் : 45 41 86, 45 53 42, 45 87 22, 45 83

எல்லா பிரபலமான கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

பட்டர்ஃபிளை
மிக்ஸர் கிரைண்டர்

குறையாத திறன் அழியாத தரம்.

in a public sector undertaking., 38/170/2800, required employed girl (transferable). Reply with horoscope to Box No.10100

○ Affluent, handsome, Koundinya Iyer Boy 33, Krithigai, 170/ Rs. 4000 Plus, practising C.A. at Madras, Divorcee, seeks home-loving, Graduate Girl 25 — 30 of respectable family — simple marriage. Box No. 10101.

○ சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் அதிகாரி, வயது 35, சம்பளம் 3000 விவாகரத்தான வில்லங்கம் இல்லாத கவுண்டர் இன மணமகனுக்கு படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10102.

• Vadama non-Vadoola preferably employed brides for brothers both non-transferable company jobs Trichy 35/63"/ 1200, star Hastham. 33/65"/ 1500, star Thiruvadurai. Subsect acceptable, simple marriage. Horoscope essential. Box No.10103

○ முற்பட்ட அல்லது ஆதி திராவிட வகுப்பைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகிய மணமகள் தேவை. மணமகன் பட்டதாரி, வங்கி அலுவலர். 33/161/3900. இந்து ஆதி திராவிடர். பெட்டி எண்: 10104.

• Alliance invited from parents of graduate employed/unemployed girls for groom employed in Bombay based Private Company as a chemist. Star Astham age 42. Gothram Athraya, Vadamal. Salary Rs.1700. Box No.10105

• Wanted fair, non-Srivatsa, Vadagalai graduate bride from affluent family for only son C.A., employed abroad. 27/178, Bharani, Chevvai dosham, eighth house. Reply horoscope family details, to S. Jagannathan, Post Box No. 1074, Syndicate Bank, Coimbatore - 641 002.

• Alliance for Iyer 37/172 BSc. Thiruvonam, non-Athraya Kashyapa green card businessman from fair good looking graduate girls below 30 from respectable family. Contact with horoscope Mrs. Visalakshi, 28, 115, 4th Street, Abhiramapuram, Madras - 600 018 Phone: 454702/ 458967.

• Alliance invited from suitable fair complexioned girl employed in Government Central/Bank/ Insurance/Public Sector/Public Ltd. Company or transferable job to Delhi for bachelor, Tamil Iyer, Kousikam, Brahacharanam, Poorattadhi 1st part, working at Madras in Central Government with head-quarters at Delhi, 36/ 170/2300/pre-degree. Reply with horoscope to Box No.10106

• Wanted fair Brahmin girl below 28 years, home loving and domestically efficient for graduate Iyengar boy. 34/166/ 2700 (divorcee) settled in Madras. Reply with all particulars to Box No.10107

• Alliance invited from P.G. girls employed/unemployed for Tirunelveli Saiva Pillai boy, Moolam, 28/172/2100, MA (M.Ed) teacher in Matriculation School, Coimbatore. Correspond with horoscope and family details to Box No.10108

○ திருவோணம் நட்சத்திரம், உயரம் 170 செ.மீ., வயது 29, பட்டதாரியான சொந்தத் தொழில் புரியும், இந்து நாடார் பிரிவைச் சேர்ந்த வரனுக்கு. (அடக்கம், அன்பு, குடும்பப்பாங்கு, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சிக்கு கீழ் இவைகளை மட்டும் சீதனமாக தரும்) கோவை மாவட்டத்திற்குள் வசிக்கும் இந்து (மலையாளி) பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். ஜெகந்நாதன், ஏ—9, அக்ரி யுனிவர்சிட்டி, யுனிவர்சிடி ஆஸ்பிடல் அருகில், கோயம்புத்தூர் — 641 003.

○ வெள்ளாள கவுண்டர் சமூகம், தாரமிழந்த எனக்கு வாழ்க்கைத் துணைவியாக இருந்து பணிபுரிய வசதி குறைந்த நல்ல மனப்பான்மையுள்ள அதே சமூகம் அல்லது வேறு சமூகம் வாழ்க்கையில் கைவிடப்பட்ட விதவை ஆதரவற்றோர் 35 வயதிலிருந்து 40 வயதிற்குள் தேவை. பெட்டி எண்: 10109.

○ தேசிஸ்தா பிராமணன் மராத்தி பேசும், படிப்பு பி.எஸ்.ஸி., 24/5'1''/2400 மத்திய அரசு, நிரந்தர வேலை. அழகான சிவப்பு முகத் தோற்றமுள்ள வருக்கு. படித்த, அழகிய மத்திய அல்லது மாநில அரசு பணிக்குச் செல்லும் அதிக வசதியுடைய பெண் தேவை. வீட்டு மருமகளாக வைத்துக் கொள்வோருக்கு முன்னுரிமை. அதிக வசதியுடைய குழந்தைகளில்லாத இளம் விவாகரத்தானவர்களும், இளம் விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி, மதம், வயது தடையில்லை. முதல் கடிதத்திலேயே பூரா விவரங்களும் தெரியப்படுத்தவும். பெட்டி எண்: 10110.



○ சொந்தத் தொழில் செய்யும் பி.ஈ., (எலெக்ட்ரானிக்ஸ்) படித்த, திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 31/160/3000 — அகவனி மணமகனுக்கு அதே இனத்தில், அழகிய குணமுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 10111.

○ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 30, உயரம் 5'6'', பி.ஏ., லிமிடெட் கம்பெனியில் டில்லியில் 10 வருட காலமாக பணிபுரியும், மாத வருமானம் ரூ. 2400/— சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலைக்கு செல்லும் செல்லக்கூடிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10112.

○ நல்ல அந்தஸ்துள்ள, தெலுங்கு முலகநாடு பிராமண ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திர, 35 வயது வரனுக்கு நல்ல படிப்புள்ளவும், வேலைக்குச் செல்லக்கூடியவும், குடும்பப் பொறுப்பேற்கக்கூடியவுமான 30 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. தெலுங்கு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10113.

○ சோழிய வெள்ளாளர், 25 வயது 6 அடி உயரம், பி.எஸ்.ஸி., டி.டெக்., படிப்பு உள்ள காண்ட்ராக்டர் (கட்டடம் ரோடு) தொழில் மாத வருமானம் 7000க்கு மேல். ஹஸ்தம் நட்சத்திரம் பையனுக்கு 5'3'' உயரம் படித்த குடும்பப்பாங்கான நல்ல நிறம் அழகு உடைய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10114.

○ தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் சென்னையைச் சேர்ந்த 27 வயது கம்மா நாயுடு பட்டதாரிக்கு (சுவாதி இரண்டாம் பாதம்) இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 10115.



ஆம். சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழநதையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

சரியாக சாப்பிடாமலிருக்கும் குழந்தை தனது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தையும் முழுமையாகப் பெறுவதில்லை. இப்பற்றாக்குறை அவனது வளர்ச்சியை பாதிக்கக் கூடும். அவனுக்கு அளிப்பீர் காம்ப்ளான். அவன் இழந்த ஊட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்ய காம்ப்ளான் உதவுகிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தலைசிறந்த புரதமாகிய பால் புரதம் 20% மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான 22 அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான்.

காம்ப்ளான் நாவிற்கினிய
5 சுவைகளிலே கிடைக்கிறது.



காம்ப்ளான்®

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

GX/27/203 TAM

****

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய 1.3.91 முதல் கட்டணம் ரூ. 75/— தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணி யார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் 'பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

****

○ சோழிய வேளாளர் அசைவ பிள்ளை. தனியார் நிறுவன வேலை. 27/168/2500. இதே இனத்தில் +2 அல்லது டிகிரி. வயது 21 — 25. மாநிறம் அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் அழகான பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 10116.

○ தென்கலை அய்யங்கார் விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 27/180 செ.மீ., ரூ.1800/– இராணுவத்தில் பணிபுரியும் அழகுள்ள வரனுக்கு குணமும், அழகும், குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. அரசுப் பணியில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு முன்னுரிமை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10117.

○ கார்காத்த, சைவ பிள்ளைமார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, (சுத்த சைவம்), 26 வயது, பி.காம்., பி.எல்., வக்கீல் பிராக்டீஸ் செய்யும், பிரபலமான எம்.ஏ., பி.எல்., வக்கீலுடைய குமாரர் மிக வசதியான குடும்பம், வக்கீல் பிராக்டீஸ் செய்து கொண்டு வியாபாரமும் ஆரம்பிக்க உள்ளார். இந்த வரனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த, மாநிறமும், உடல் ஆரோக்கியமான, அழகுள்ள, குறைந்தபட்சம் +2 தேறிய, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10118.

○ துளுவ வேளாள முதலியார், வயது 31, புகழ்பெற்ற தனியார் நிறுவனத்தில், சென்னையில் ஆய்வாளராக பணிபுரியும் இன்ஸ்ட்ருமென்ட்ஸ் மெக்கானிக்ஸ் படித்த ரூ.2500/– மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு, படித்த, பண்புள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. மற்றும், அதே வகுப்பு, வயது 26, எம்.ஏ., பட்டதாரி சென்னையில் இரயில்வேயில் பணிபுரியும், ரூ.3000/– மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு படித்த, பண்புள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. மேற்கண்ட இரு வரன்களுக்கும் அணுகுக பெட்டி எண்: 10119.

1991 மார்ச் முதல் திருமண மலர்ப். பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- ஆக உயர்த்தப்பட்டிருக்கிறது.

மணமகன் தேவை

○ இந்து அகமுடையார் (முக்குலத்தோர்) வகுப்பைச் சேர்ந்த டி.சி.ஏ., படித்த வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 24 வயது பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசில்/வங்கியில் பணிபுரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20081.

○ ஆயிர வைஸ்ய (வடம்ப செட்டியார்) இனம், மத்திய அரசு பள்ளியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி (24 வயது, பரணி, வன்னக மகரிஷி கோத்திரம், 5 அடி உயரம்) பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தில் மத்திய, மாநில அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஆயிர வைஸ்ய உட்பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20082.

○ வடகலை ஐயங்கார் கௌண்டின்ய கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 32 வயது, 5½ அடி உயரமுள்ள சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. (உட்பிரிவு சம்மதம்) பெட்டி எண்: 20083.

• Wanted suitable Iyer groom for Tamil Vadama girl 31 years 5' Karthigai star post graduate officer in Nationalised Bank, innocent divorcee. Subsects acceptable. To Box No.20084

• Wanted non-Vadhoola well-employed Iyer boy for homely undergraduate/Higher typewriting passed employed girl 24 years. Visaka fourth padam with dosham. Keralites preferred. Reply to Box No.20085

• Well settled, professionally placed/employed groom for Bharadwaja Gothram, postgraduate, Iyer, Poorattadhi, Brahadharanam, suddha jodhagam bride 30/5'.2"/2600 employed in non-transferable job as Executive, Secunderabad. Subsects acceptable. Box No.20086

• Wanted Central/Bank employed bridegroom for Kousika Thengalai Iyengar girl D.O.B. 13.10.67, Avittam, B.Com passed. Knows type and shorthand, fair complexion 162 cms height. Knows English, Hindi, Telugu, Tamil. Domestically well trained to Box No.20087

• Alliance invited for Tamil Iyer girl M.Tech., Haritha Gothram 27/163 class I Officer. Reply Box No.20088

• Alliance invited from Engineers, Govt/Bank officers, executives etc. for a Naithrupa Kashyapa, Ashwini, 21/155, fair and home loving B.Com Tamil Iyer girl. Subsect no bar. Box No.20089

• Alliance invited for a fair complexioned, graduate, Hindu Vellala Pillai, employed in Central Government, bride 24/150 cms/Rs. 2000/- p.m. (young widow, no encumbrance) from graduate employed groom. Subsects no bar. Divorcee and widower without encumbrance can also apply. Box No.20090

1. **Gold Scheme.**

16 gms No.1 quality pearls with 5 gms *gold & making charges-Rs.3000/- only. Pay Rs.1500/- in advance and balance in 5 interest free instalments.

* Gold price as on 20.4.91.



2. **Janatha Silver Scheme**

10 gms of pearls (Rs.45/per gm)	-	Rs.450/-
6 gms of Silver	-	Rs. 45/-
Making charges	-	Rs. 55/-
		Rs.550/-

You pay Rs.150/- in advahce and the balance in 4 interest free instalments.

3. **Super Pearls Scheme**

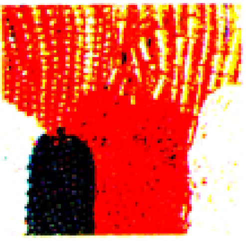
14 gms pearls (Rs80/- per gm)	-	Rs.1120/-
Silver 10 gms	-	Rs. 75/-
Making charges	-	Rs. 55/-
		Rs.1250/-

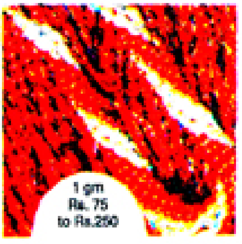
You pay just Rs.250/- in advance and the balance in 4 interest free instalments.

HYDERABAD FRESH WATER PEARLS 1 Gm	Rs. 20/- To Rs. 100/-
CULTURED PEARLS (ROUND) 1 Gm	Rs. 50/- To Rs. 200/-
SEMI PRECIOUS STONE MALAS EACH	Rs. 25/- To Rs. 250/-
PEARL SETS	Rs. 250/- To Rs. 3600/-
AMERICAN DIAMOND SILVER JEWELLERY	Rs. 250/- To Rs. 3500/-
REAL RUDHRAKSHA MALA	Rs. 75/- To Rs. 600/-

All birth stones, 2 to 21 Faces of Rudraksha beads, spadiga malas & Tulasi malas.







Exhibition cum sale from 2.5.91 onwords at
ANNAPOORNA DEPARTMENT STORE,
54, Nehru Stadium, Coimbatore.

Special Made to order Designs

SHRI LAKSHMI PEARLS & JEWELLERS

SHOP No.11, Apex Complex,
20, Thyagaraya Road, Pondy Bazar,
(Next to Nagesh Theatre) Madras-17.

Br: Shop No.16, PICNIC PLAZA,
2, R.K.Mutt Road, (Luz Corner,)
Mylapore, Madras - 4.

Scheme facility available only on post dated cheques for Bank/State/Central Government Employees.

Bring this advertisement cutting & avail 25% Special Discount on Cash Purchase

• Decently employed Iyer groom below 39 for Bharadwaja, Vadama girl 32 Moolam, PUC telephone course passed knows typewriting, right leg slight polio defect. Good looking, domestically trained unemployed decent marriage to Box No.20091

• Wanted alliance from well settled boys Doctor/Bank Officer/Engineer/MBA, for graduate girl (doing M.Sc.,) slim, fair, aged 21/169 cms only daughter, Garga Gothram, Brahacharanam. Father State Government Officer. Box No.20092

○ வடமாள், வாதூல கோத்திரம், பட்டதாரி ஆசிரியை பெண் 38/150 செ.மீ./2500க்கு தகுந்த வேலையில் மாற்றல் செய்து கொள்ளக்கூடிய வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 20093.

○ சௌராஷ்டிரா குலம், திருவோண நட்சத்திரம், உயரம் 5' 6'', படிப்பு பி.காம்., வயது 23, சிவப்பு நிறம், காசிபர் கோத்திரம், செவ்வாய்தோஷ ஜாதகம் டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம், தமிழ் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வியாபாரம் அல்லது நல்ல நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20094.

○ தமிழ் இந்து, பரணி நட்சத்திரம், 30 வயது, 5½ அடி, எம்.ஏ., ரிசர்வ் வங்கியில் மாற்றல் இல்லாத வேலை, பம்பாயில் பணிபுரியும், மூட்டுவலியால் இடது முழங்கால் சற்று பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெண்ணுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பம்பாயில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண்: 20095.

○ துளுவ வேளாள முதலியார், வயது 35, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த நல்ல குணமும், குடும்பப் பொறுப்பும் மிகுந்த அழகுள்ள பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 20096.

○ இந்து ஆதி திராவிடர், சராசரி உயரம், மாநிறம், பி.ஏ., பொருளாதாரம், தட்டச்சு தமிழ் ஆங்கிலம் லோயர் பாஸ் செய்த 27 வயது, பெண்ணிற்கு மத்திய மாநில அரசு மற்றும் அரசு சார்புள்ள நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ.2000/-க்கு மேல் சம்பளம் வாங்கும் 35 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. இந்து ஆதி திராவிடர் SC/ST நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராக இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண்: 20097.

○ வடமா, வாதூல கோத்திரம், ரோகிணி, பிறந்த தேதி 12.7.1950 தமிழ் ஆங்கிலம் தட்டச்சில் ஹையர், வேலை இல்லாத பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். இரண்டாம்தாரம் மற்றும் விவாகரத்தானவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகள் இல்லாதபட்சத்தில் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20098.

○ இந்து வைஸ்யர், செட்டை, புதனகுல கோத்திரம், 5' உயரம், நல்ல நிறம், 5ம் வகுப்பு வரை படிப்பறிவுள்ள, வீட்டு வேலைகளில் நன்கு பழக்கமுடைய 27 வயது பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. பட்டதாரியாக இல்லாவிடினும் சுயமாக தொழில் செய்யும் திறனிருத்தல் வேண்டும். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20099.

○ திருச்சிக்கு அருகில் சிறந்த தனியார் நிறுவனத்தில் எழுத்தராகப் பணிபுரியும் சைவ வேளாளர் இனத்து அழகான இளம் விதவை 30/166/1600 மாற்றத்தக்க வகையில் அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் இதே இனத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20100.

○ பி.காம்., இந்தி விஷாரத், டைப் தமிழ், ஆங்கிலம் ஷார்ட்ஹாண்ட், உயர்நிலை தேர்ச்சி பெற்று, தமிழக அரசில் அஸிஸ்டெண்டாக வேலை பார்க்கும் 5' 2'' உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு பாங்க், அரசு, தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெண் அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20101.

○ மலையாள முஸ்லிம் பெண், நீலகிரி மாவட்டத்தில், அரசு உத்தியோகம், வயது 24, அழகு. அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள அழகான முஸ்லிம் (மலையாளம், தமிழ், உருது) மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20102.

○ பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், கிருத்திகை நட்சத்திரம், வயது 29, உயரம் 5'2'', எம்.ஏ., படித்த பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, மிக நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20103.

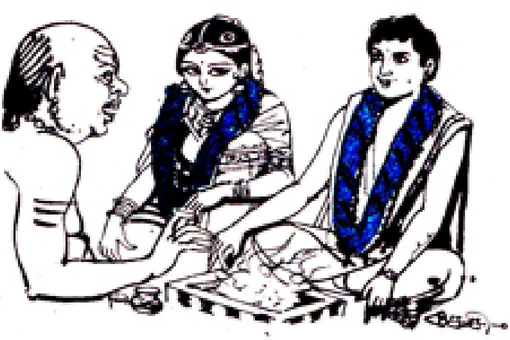
○ பெண், இந்து வெள்ளாளர், வயது 21, நல்ல சிவப்பு, அழகுள்ள, பி.ஈ., (கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங்) படித்த, வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்க ஆர்வமுள்ள பெண்ணிற்கு, அதே இனத்திலும், அதன் உட்பிரிவிலும் வெளிநாட்டில் செட்டில் ஆகியுள்ள/ஆகப் போகும் டாக்டர், இன்ஜினியர், ஆபிஸர் அல்லது அதற்கு சமமான தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20104.

○ சைவப் பிள்ளை, வயது 27, கார்த்திகை நட்சத்திரம், +2 டைப்ரைட்டிங், தமிழ், ஆங்கிலம் ஹையர், தையற்கலை தெரிந்துள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு சைவப் பிள்ளை/கார்காத்தார்/சைவ செட்டியார்/சைவ முதலியார் இனத்து வேலையுடன் கூடிய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 20105.

• Wanted well placed non-Srivatsa Tamilian Brahmin groom below 30, for Brahacharanam girl, 23, MBBS, Aswini, Doctor preferred but not essential. Reply with horoscope to Box No.20106

• Alliance invited from professional/well placed boys for Madhwa Kannada good looking PUC/26 girl from well placed family slight hearing defect. Employed in Private Firm. Caste no bar. Box No.20107

• Alliance invited from Brahmin non-Sankriti Gothram bridegrooms for girls aged 34 to 36 years. Good looking and homely type. To Box No.20108



• Alliance invited for Tirunelveli, Saiva Vellala girl, fair, slim, twenty seven, graduate typewriting

higher, unemployed from grooms of employed/businessman having regular income of the same cost. Box No.20109

• Alliance invited from non-Haritha Vadamal well educated and settled bridegrooms below 35 for a virgin divorcee daughter of Small Scale Industrialist aged 30/5'0" height, slim, fair working as a teacher. Early simple marriage. Subsect widower no bar. Send details to Box No. 20110.

○ சென்னை மாநகராட்சியில் பணிபுரியும் மாதச் சம்பளம் ரூ. 2000/- வயது 30, படிப்பு எம்.ஏ., (I.C.W.A.) உயரம் 5'2" உள்ள செங்குந்தர் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. மணமகன் அழகானவராகவும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராகவும், அரசாங்கத்தில் பொறியாளராகவோ அல்லது வேறு நல்ல அரசாங்க வேலையில் இருத்தல் வேண்டும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20111.

• Alliance invited from Kannada Smartha Brahmin boys aged 36 to 38 for an arts graduate homely girl aged 32 years 154 cms fair, working in Bombay, Vasista Gothram. Box No. 20112

• Wanted Brahmin Smartha forward thinking graduate below thirty for a graduate girl Vadamal Koundinya, Puradam 24/140 physically handicapped employed in Public Sector decent salary well trained in household work. Subsect no bar. Delhi based preferable. Box No.20113

○ வயது 27, உயரம் 5 அடி. கல்வித் தகுதி பி. ஏ. பி. எட்., மௌன பார்கவ கோத்திரம், மராட்டி பிராமின், மாத்வ. தேசிஸ்டர். அதே இனத்தில் மராட்டி பேசும் வரன் தேவை. தற்போது பிரைவேட் பள்ளியில் வேலை. பெட்டி எண்: 20114.

○ இனம் அருந்ததியர், வயது 27, படிப்பு பி.எஸ்.ஸி., வரதட்சணை வாங்காத, அன்பும், பண்பும் உள்ள 35 வயது மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20115.

• Decently employed groom for Ashtasahasra, Thiruvadurai, Vadhulam, SSLC/Hindi Praveshika/34/155 good looking, domesticated, unemployed, spinster subsects no bar. Keralites preferred. Reply : E.S. Narayanan, 7, Artisan Shanmugam Street, Ayanavaram, Madras - 600 023.

° தெலுங்கு முலகநாடு கௌண்டின்ய கோத்திரம், 28/5'2½" ஆயில்யம், 2ம் பாதம், மாநிறம், நல்ல தோற்றமுள்ள சென்னையில் உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: வி. ராமமூர்த்தி, 147, 101வது தெரு, 15வது செக்டர், கே. கே. நகர், சென்னை — 78.

• Alliance invited from well-settled boys for Tamil Iyer Vadama girl, Bharadwaja, star Chithirai, aged 22/153 studying M.A. final year. Box No.20116

• Alliance invited from non-Garga, fair, Chartered Accountant below 36, for fair, Tamil Brahmin employed girl Punarpoosam 31/160/ACA + ACS/4000. Apply with horoscope to Box No.20117

• Tamilian Hindu 27 years 157 cms fair highly ambitious M.B.B.S. girl employed as a Medical Officer, recently lost vision seeks an understanding, broadminded educated and employed life partner. Caste no bar. Box No.20118

○ சௌராஷ்டிரா குலம், மௌத்கல்ய கோத்திரம், அரசு அலுவலகத்தில் தட்டச்சராகப் பணியாற்றும் பெண்ணிற்கு 35 வயதிற்கு மேல் நல்ல வேலையிலுள்ள மண மேல் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20119.

○ பரந்த மனப்பான்மையும், பட்டதாரியும், மத்திய அரசு/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பிராமண வரன் தேவை. பெண் 27 வயது, பட்டப் படிப்பு படித்து டெலிபோன் துறையில் வேலை. மாநிறம், 5'5" உயரம், விசாகம் 4ம் பாதம், பெற்றோர் பிராமணாள் + யாதவ பிள்ளை. பெட்டி எண்: 20120.

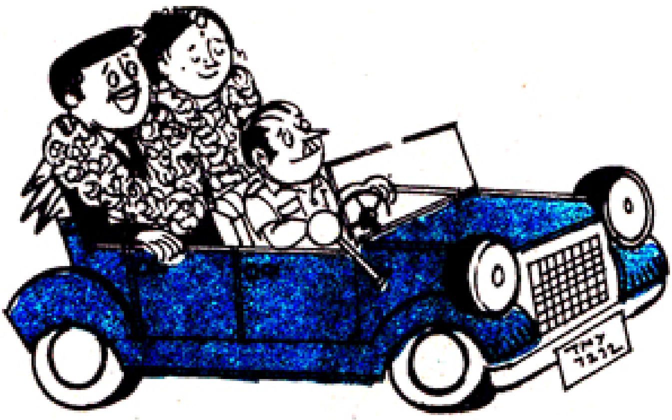
• Alliance invited from decently employed grooms for Vadama Iyer girl, Haritha Gothram, star Moolam, aged 27 unemployed. Domestically well trained. Reply with horoscope to Box No.20121

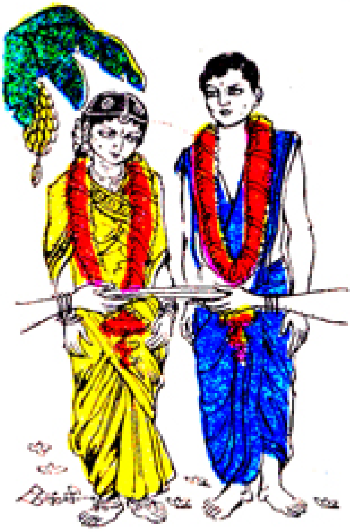
• Suitable match for Koundinya Gothram, Vadama Iyer girl SSLC 38/150 cms. Kirthigai 4th padham widowers without encumbrances also apply. Subsect no bar. Reply K.P. Venkataraman, 28 (3), Ashok Silicate Quarters, Kaladipet, Madras - 600 019

• Alliance for 35/158/1200 Brahacharanam Iyer Gargeya, Kettai, fair, beautiful girl B.A. B.Ed., Diploma in English/Hindi typewriting and cutting tailoring. Subsect no bar. Apply with horoscope and biodata to S. Ramasubbu, 3-K/210/F, Risali Sector, Bhilai - 490 006

○ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அய்யர், ஆயில்யம், 2ம் பாதம், பி.காம்.,சி.ஏ.ஐ.ஐ.பி./32/158 செ.மீ./3500 இளமையான தோற்றமுடைய தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல குணமுள்ள/பணிபுரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20122.

○ பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், உத்திராடம், வயது 26, உயரம் 150 செ.மீ., மாநிறம், சங்கீதம், ஹிந்தி தெரிந்த எம்.காம்., படித்து ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியாவில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தேசிய வங்கி அல்லது மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20123.





○ விஸ்வகர்மா, வாட்டம் வாஞ குலத்தையும், விவ ராஜ ரிஷி கோத்திரம், உயரம் 165 செ.மீ., படிப்பு பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., தனியார் நிறுவனத்தில் ஆசிரியை மிக நல்ல அழகு. சற்று வசதியான குடும்பம். குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20125.

○ மலையாளம் தீயா இனம், +2 பாஸ் செய்த, டைப் ரைட்டிங் தெரியும், 25 வயது புனர்பூசம் நட்சத்திரம், நல்ல குடும்பப் பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள அல்லது தனியார் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. மலையாள இனத்தில் எப்பிரிவும் சம்மதம். பெண் நன்றாக இருப்பாள். பெட்டி எண்: 20127.

○ வடமான், வாதூல கோத்திரம், அனுஷம், வயது 30, உயரம் 5'4", மெட்ரிக், டெலிபோன் டெலக்ஸ் ஆபரேடிங் கோர்ஸ் முடிவு பெற்று வேலைக்கு முயற்சிக்கும் நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் பையன் தேவை. வீட்டு வேலைகள் நன்றாக செய்வாள். வாத ஜுரத்தால் கை விரல்கள் கொஞ்சம் வளைந்து இருக்கும். பெட்டி எண்: 20128.

○ பி.காம்./25/சுவாதி நட்சத்திரம், அழகிய துளுவ வேளாளர் (அசைவப் பிள்ளை) இனத்தைச் சேர்ந்த, நடுத்தர குடும்பப் பெண்ணுக்கு, படித்த, மத்திய/மாநில அரசு அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20129.

○ தெலுங்கு யாதவ பெண்ணிற்கு, வயது 24, உயரம் 165 செ.மீ., படிப்பு பத்தாவது. தெலுங்கு/பலிஜா இன படித்த, அரசாங்க, பேங்க், நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பேராசியுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20130.

○ தமிழ், முஸ்லிம் லப்பை '24/150 செ.மீ., எம்.ஏ. பி.எட்., அழகும், குணமும் நிறைந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு குணமும், நிரந்தர வருமானமும் உள்ள தமிழ்/உருது மணமகன் இரண்டுமே விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண்: 20131.

○ தமிழ் ஐயர் பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், வயது 26, சுத்த ஜாதகம், மாநிறம், எம்.எஸ்.ஸி., பாட்டனி, மத்திய அரசாங்க உதவியுடன் பி.எச்டி., செய்து வரும் பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண் பிள்ளை சம்மதம் அவசியம். டெல்லி, ஹைதராபாத் வரனாக இருந்தால் நலம். குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20132.

○ வடமான் ஐயர், வாதூலம், கிருத்திகை, 29/158, எஸ். எஸ். எல்.சி., படித்த பெண்ணிற்கு, தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 20133.

○ சைவ வேளாளர், வயது 22, உயரம் 5'2", பி.காம்., மாநிறம், டைப்பிங் மற்றும் ஹிந்தியில் தேர்ச்சியுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்கு செல்ல விருப்பமுள்ள பெண்ணிற்கு பாங்க், எல்.ஐ.சி., ரயில்வே மற்றும் அரசு நிறுவனங்களில் வேலை பார்க்கும் தகுந்த வரன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20134.

மணமகள் — மணமகன் தேவை

○ தாய் கிறிஸ்துவம், தந்தை பிராமணர், சைவ வரன் தேவை. வயது 31, உயரம் 170 செ.மீ., நல்ல சிவப்பு நிறம், தட்டெழுத்து, டி.டி.சி. பயிற்சி முடித்து தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணி புரியும் பெண். சகோதரர் வயது 28, உயரம் 178 செ.மீ., நல்ல நிறம், ராணுவத்தில் எலெக்ட்ரானிக் மெக்கானிக்காக ரூ.2000 சம்பளம் வாங்குகிறார். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்க சம்மதம். பெட்டி எண்: 30008.

• Mutual/separate alliance from Karkartha Vellala Saiva Pillai for boy M.Sc. 27/170/3700 non-smoker preferably unemployed educated girls and for his sister M.Sc 22/165 Doctors, Engineers, C.A.'s prefered. Clean horoscopes. Box No.30009

• Mutual or separate alliance invited for Vadama Kasyapa Gothram Makam star unemployed Iyer girl SSLC/32 years/142 cms domestically trained; brother BSc/Bank employed 37 years Visagam star. Subsect no bar. Box No.30010

• Brphmin Keralites girl star Pushyam 35/158 school teacher and boy 31/165/2000 Sales Engineer Baroda invites proposals from decent family horoscope immaterial. Apply Box No.30011

• Suitable Tamil Iyer Vadamal even Kettai, Moolam star brides for Haritha Gothram Railway employee in Accounts 26/5'9" fair 2200 +2 Avittam and grooms for 23/5'4" medium B.Com (ICWA) Poosam, knows veena, wanted decent marriage. Horoscope, biodata, family details to Box No.30012

• Mutual, separate alliance Engineers, Bank Officers groom, 36 to 40 for Vadamal Vathula, Revathi bride BE Engineer 3000 and graduate employed bride above 30 for brother employed TVS Group, 2000. Some property. Subsects no bar. Simple marriage. Reply Box No.30013

• Wanted mutual/separate alliance for Vadagalai, Vadhulam sisters 35/157/B.Com and 29 years, PUC domestically trained. For boy M.Tech., 41/158/4200 from graduates employed or, unemployed. Reply to Box No.30014

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. இணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. தொலைபேசி: ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 2344145; சர்க்குலேஷன் மானேஜர்: 2344190; விளம்பரம் — சந்தா: 2344157; டைரக்டர்: 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால்: ரூ. 140/-; விமானத் தபால்: ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால்: ரூ. 70/-; விமானத் தபால்: ரூ. 150/-.



குளியல் சோப்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்...
கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப்

குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யாது. இவற்றால் கேசம் நாசமாகி, சிக்குப் பிடித்து பொடுகுகள் வரக்கூடும். கேசம் வலுவிழக்கக்கூடும்.

அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்—அதுவே விப்ரோ சிகாகாய். கேசத்தை சுத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காயின் நற்பயன்கள் பரிபூரணமாக நிறைந்த விப்ரோ சிகாகாய், கேசத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது. கேசம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?





விப்ரோ சிகாகாய்

everest/90/WL/328/TM

அழகான கேசம் பெற ஆரோக்கியமான வழி

WIPRO LIMITED Closer to the consumer


இதை எடுத்துக்கொண்டால்,
உங்கள் கண்மணி கோடைகாலம் முழுது
உற்சாகமாக விளையாடமுடியும்.

விடுமுறை என்றாலே உங்கள் கண்மணிக்கு ஆட்டமும், ஓட்டமும் ஒரே கொண்டாட்டம்தான். நாள் - முழுதும் சிநேகிதப் பட்டாளத்துடன் கொட்டமடிக்கும் பருவம். இச்சமயத்தில் வெய்யிலின் சூடும் சேர்ந்தால், குழந்தையின் சக்தி மிக விரைவாக செலவழிகிறது.

இச்சமயத்தில், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறுவதற்கு உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை முட்டை. காரணம் முட்டையில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான கூடுதல் சக்தியையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கவல்ல உன்னதமான புரதச்சத்து அடங்கியுள்ளது.

புரதச் சத்து இல்லையேல் உங்கள் கண்மணி சரிவர வளரவே முடியாது.

அதுமட்டுமல்ல, முட்டை வைட்டமின் 'ஏ' செறிந்தது. இது சருமத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. கண் பார்வையையும் தெளிவாக்குகிறது. நல்ல ஜீரண சக்தியை வழங்கும் வைட்டமின் 'பி' சத்துக்களின் அனைத்து வகைகளும் இதில் உள்ளது. வலுவான எலும்புகளுக்கு அவசியமான வைட்டமின் 'டி', ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்கும் நல்ல ஞாபக சக்திக்கும் தேவையான ஃபாஸ்ஃபரஸ் மற்றும் இரும்புச் சத்து இதில் உள்ளது. தவிர காயம் பட்டால் வரும் இரத்தத்தை நிறுத்துவதற்கு தேவையான வைட்டமின் 'கே' உள்ளது.

உங்கள் கண்மணிக்கு அன்றாடம் ஒரு முட்டை கொடுத்துப் பாருங்கள். உஷ்ணமான கோடைகாலத்திலும் உற்சாகமாய் அவன் துள்ளி விளையாடுவதை கண்டு மகிழுங்கள்!



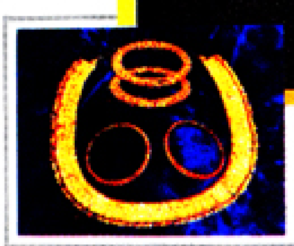
முட்டை சாட், அத்துடன் 30 க்கும் மேலான முட்டை சமையற் குறிப்புப் புத்தகம் இலவசமாகப் பெற எழுதவும்: என்ஈசிசி E-13/14, மார்க்யார்ட் கோ-ஆபரேட்டிவ் ஹவுசிங் சொசைட்டி, S. No. 559/AB குல்டேக்டி, புனே-411 037.

எந்த நாளும் சிறந்தது. முட்டை உண்ண உகந்தது.

NECC
நேஷனல் எக் கோ-ஆர்டினேஷன் கமிட்டி


நான் விரும்பித்
தேர்ந்தெடுத்தது
பட்டர்ஃப்ளை
ஸ்டாண்டர்டு
பிரஷர் குக்கர்
ஏனெனில் அது
"மூன்று மடங்கு
பாதுகாப்புடையது"
தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பொறுத்தவரை பட்டர்ஃப்ளை தயாரிப்புகள் மீது எனக்கு எப்பொழுதும் அபார நம்பிக்கை. ஆகவேதான் அலுமினிய ப்ரஷர் குக்கர் ஒன்று தேவைப்பட்ட போது பட்டர்ஃப்ளையின் தயாரிப்போடு மற்றவைகளை ஒப்பிட்டு பார்த்தேன்.
Butterfly
Standard
முதலாவதாக, அழுத்தம் அதிகமானால் உருகி, நீராவியை பாதுகாப்பாக வெளியேற்ற, கவனமாக வடிவமைத்த சேஃப்டி வால்வு பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டில் இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.
இரண்டாவதாக, கூடுதலான பாதுகாப்பிற்கு "கேஸ்கட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம்" இருப்பதையும் புரிந்து கொண்டேன்.
பாதுகாப்பு, உறுதி அதிகநாள் உழைப்பு!
இதோடு மூன்றாவதாக, தேவைக்கேற்ற அளவு, அலுமினியத்தில் உருவாக்கப்பட்ட அதிக உறுதியான தேகம் கொண்ட "பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்ட் குக்கர்" உச்ச பாதுகாப்பிற்கு மட்டுமல்ல, நீண்ட நாள் உழைப்பிற்கும் என அறிந்து கொண்டேன்.
கைப்பிடியோடு கூடிய சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் உள்பாத்திரங்கள் அழகுக்கு அழகு கூட்டுவதால் பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டாண்டர்டு குக்கர் என்னுடைய பொருத்தமான தேர்வு மட்டுமல்ல, உங்களுடையதும் கூட!
பட்டர்ஃப்ளை
ஸ்டாண்டர்டு
பாதுகாப்பு! உறுதி!!
அதிக நாள் உழைப்பு!!!
IS:2347
ISI
Butterfly
Standard
இலவசம்!
சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் அன்னவெட்டி மற்றும் கரண்டி!
எல்லா முக்கிய கடைகளிலும், கூட்டுறவு சிறப்பங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.
Pratibha:BLR:2590:GA:T







REGISTERED NO. TN MS (S) 231

Registered as Newspaper in Srilanka